

حفظ الصحة

لأبي الحسن علي بن رِبَّن الطبري

تحقيق ودراسة

د. محمود مصري

طبيب أطفال ـ دكتوراه في تاريخ العلوم الطبية
معهد التراث العلمي ـ جامعة حلب
الجمهورية العربية السورية

منشورات المنظمة الإسلامية للتربية والعلوم والثقافة ـ إيسيسكو ـ 1432هـ/2011م

رقم الإيداع القانوني : 2010/MO1445
ردمك 978-9981-26-496-0
التصفيف والتوضيب والسحب في الإيسيسكو
الرباط ـ المملكة المغربية


بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

يمثلُ التراثُ الطبيُّ جانباً مشرقاً في الحضارةِ الإسلامية، وهو مكونٌ من المعارفِ العلمية والتجارب العملية والخبرات الطبيةِ المترجمة عن الحضارات السابقة، مع ما أضافهُ العلماءُ والأطباءُ المسلمون من مختلف الأقطار، من نتائج أبحاثهم وتجاربهم الذاتية، وقد اشتهرتْ في تاريخِ الطبِّ الإنساني، مؤلفاتُ أولئك العلماء المشاهير، ومنهم : الرئيس ابن سينا صاحب كتاب **(القانون)** في الطب، والرازي صاحب كتاب **(الحاوي في الطب)**، وابن البيطار صاحب كتاب **(الجامع لمفردات الأدوية والأغذية)**، وابن رشد صاحب كتاب **(الكليات في الطب)**، وأسماء أخرى كثيرة منها ابن الهيثم، وابن النفيس، والزهراوي، وابن زهر، وابن الجزار، وداوود الأنطاكي.

ولقد كتبت عن تاريخ الطبِّ في الإسلام مؤلفاتٌ موسوعية عديدة تحمل عناوينَ مختلفة منها : **(طبقات الأطباء والحكماء)** ، و**(عيون الأنباء في طبقات الأطباء)**، و**(تاريخ تراث العلوم الطبية عند العرب والمسلمين)**، و**(الطب عند العرب)**، و**(الطب والأطباء في المغرب)**، و**(تاريخ البيمارستانات في الإسلام)**، و**(قصة الطب عند العرب)**، و**(مختصر تاريخ الطب العربي)**، وهي من الكثرةِ والنفاسةِ الدالتين على عناية الحضارة الإسلامية بتفاصيل هذا العلم. ووجدت المساهمة الإسلامية في العلوم الطبية في العصور الوسطى، اعترافاً لدى المنصفين من غير المسلمين في عدد من الموسوعات وكتب تاريخ الطب، وألف بعضهم كتباً خاصة في الطب الإسلامي، مثل أدورن براون الإنجليزي الذي ألف كتاباً مرجعياً عن **(الطب العربي)**، ولوسيان لوكليرك الفرنسي الذي صنف كتاباً موسوعياً بعنوان **(تاريخ الطب العربي)** وبول غليونجي المصري الذي ألف كتاباً عن **(ابن النفيس)**، صدر ضمن سلسلة **(أعلام العرب)** في الستينيات، وغيرهم.

من أجل ذلك كان اهتمام المنظمة الإسلامية للتربية والعلوم والثقافة ملحوظاً بهذا الجانب التراثي القيم في الحضارة الإسلامية، فعقدت ندوات متخصصة، وطبعت كتباً في تاريخ الطب، فمن تلك الندوات ما كان احتفاء بمشاهير الأطباء وهم **ابن**

الهيثم ، وابن النفيس ، وداود الأنطاكي ، وأبو القاسم الزهراوي ، وأطباء المدرسة الطبية في القيروان.

كما أن المنظمة طبعت كتباً في هذا المجال منها : معجمٌ طبي تراثي بعنوان (**أسرار الطب**)، وكتابٌ (**في التراث الطبي العربي**)، وحققت ونشرت كتاب (**الكافي في الكحل**)، لخليفة بن أبي المحاسن الحلبي، وكتاب (**المهذب في الكحل المجرب**)، لابن النفيس، ونشرت كتاب (**أطباء القدس عبر العصور : صفحات مشرقة من الحضارة الإسلامية**) الذي صدر أخيراً بمناسبة احتفالية القدس عاصمة للثقافة العربية.

ويُسعد المنظمة الإسلامية للتربية والعلوم والثقافة، وفي إطار هذه السلسلة من الكتب التي تؤرخ للطلب العربي، أن تصدر كتاب (**حفظ الصحة**) لأبي الحسن علي بن ربن الطبري الذي عاش في النصف الثاني وأوائل القرن الثالث الهجري، وهي فترة مبكرة في تاريخ الحضارة الإسلامية. ومن ثَمَّ تأتي الأهمية التاريخية والقيمة العلمية لهذا الكتاب باعتباره أولُ مؤَلَّفٍ متكاملٍ في موضوعِ حفظ الصحة، إضافةً إلى شُهرة مؤلفه بالترجمة والتصنيف.

وتغتنم المنظمة الإسلامية للتربية والعلوم والثقافة ـ إيسيسكو ـ هذه المناسبة، لتقدم الشكر للمحقق الدكتور محمود مصري الذي أنجز عمله هذا في عناية متقنة، تمثلت في دقة التحقيق وتنوع الحواشي وفوائدها ووفرة الهوامش، والتوطئة الدراسية المركزة، ويسعدها أن تقدم هذا العمل التراثي للقراء مواصَلة لجهودها في هذا المجال.

والله ولي التوفيق.

الدكتور عبد العزيز بن عثمان التويجري
المدير العام للمنظمة الإسلامية
للتربية والعلوم والثقافة

مقدمة

1. يعدّ كتاب حفظ الصحة للطبري نموذجاً معبّراً عن التأليف في الفترة الانتقالية بين عصر الترجمة وعصر التأليف الطبي العربي، إذ عاش الطبري في النصف الثاني من القرن الثاني الهجري، وأوائل القرن الثالث الهجري، وهو يعدّ من أهمّ المترجمين في تلك الفترة، كما أنه من طليعة المصنّفين فيها، ومن هنا تأتي أهمية تحقيق هذا المخطوط، إضافة إلى كونه أول مؤلّف في حفظ الصحة ـ في عصر التأليف الطبي العربي ـ متعدد الموضوعات، فقد سبقته رسائل صغيرة تتحدث عن موضوعٍ واحدٍ من موضوعات حفظ الصحة، كالتغذية أو الاستحمام أو الباه، أو غير ذلك.

2. أما عن خطة البحث فقد بدأ البحث بمقدمة تبين أهمية البحث وهدفه، وخطة البحث ومنهجه.

ثم تمّ تقسيم البحث إلى قسمين : الأول الدراسة، والثاني النص المحقق.

يتألف قسم الدراسة من فصلين، تحدث الأول عن المؤلف والكتاب، وكان بعنوان : أبو الحسن الطبري وكتابه حفظ الصحة، وفيه مبحثان :

المبحث الأول : ترجمة أبي الحسن الطبري.

المبحث الثاني : كتاب حفظ الصحة: تقديم ودراسة.

وتحدث الثاني عن تاريخ علم حفظ الصحة، وهو بعنوان : حفظ الصحة في التراث الطبي، وفيه مبحثان :

المبحث الأول : حفظ الصحة في الحضارات القديمة.

المبحث الثاني : حفظ الصحة في الحضارة العربية الإسلامية.

واحتوى القسم الثاني من الكتاب على النص المحقق، ثم انتهى البحث بخاتمة لخصت أهم نتائجه، ومجموعة من الفهارس العلمية.

3. أما عن منهج تحقيق الكتاب فقد اعتمدت النسخة الوحيدة في العالم ـ على ما أعلم ـ وهي نسخة البودليانا[1].

3. 1. ويتضمن منهج التحقيق اللفظي ما يأتي :

1. إثبات الصواب في المتن إذا كان الخطأ بيّناً واضحاً في المخطوط، والإشارة إلى ذلك في الهامش، وإذا لم يكن كذلك، وكانت الكلمة في المخطوط واضحةً لا لبس فيها، غير أنها غير مفهومة في السياق، أثبتها في المتن كما هي، وأشير إلى ذلك في الهامش بقول : كذا في الأصل. ولعل هذه الطريقة أفضل من الطريقة التقليدية التي تقوم على إثبات ما ورد في المخطوط، ولو بان خطؤه، ووضع الصواب في الهامش، لأن المقصود هو وضع نص واضح دقيق بين يدي القارئ، رجّحه المحقق حسب خبرته بالعلم الذي هو موضوع المخطوط، وحسب معرفته بالمحيط التاريخي واللغوي للكتاب، فلا يضطر القارئ إلى الرجوع إلى الهوامش إلا نادراً.
2. تمت الإشارة إلى الخطأ في النقط لقلّته في المخطوط.
3. شرح الكلمات الغريبة في الهامش من معاجم متعددة، مع ملاحظة انتقاء الشرح الأنسب للسياق.
4. شرح المصطلحات الطبية والفنية في الهامش، من المصادر المعتمدة، مع اختيار التعريف الأنسب.
5. ترجمة مختصرة لأهم الأعلام التي وردت في الدراسة.
6. التصحيح اللغوي لبعض الكلمات والإشارة إلى ذلك في الهامش.
7. التصحيح الإملائي لبعض الكلمات مع إثباتها بشكلها الصحيح في النص، والإشارة إلى الخطأ في الهامش.
8. كتابة النص وفق قواعد الإملاء الحديثة دون الإشارة إلى ذلك في الهامش غالباً.

ومن ذلك إضافة الهمزات المحذوفة، وإضافة الألف المحذوفة، وحذف الألف الزائدة، وكتابة الهمزة المتطرفة حسب القواعد الحديثة، وكتابة الهمزة المتوسطة حسب القواعد الإملائية الحديثة، وتمييز الألف المقصورة من الياء،

(1) انظر التوثيق الكامل للنسخة في المبحث الثاني من الفصل الأول من قسم الدراسة.

والهاء من التاء، وهمزة الابتداء (أ) من (إ)، وكتابة الكلمات المركبة بكلمة واحدة.

9. الإشارة إلى إرجاع الضمائر الصعبة في الهامش.

10. ضبط أواخر الكلمات والكلمات الصعبة بالشكل - زيادة عن الضبط الموجود في النص الأصلي - دون الإشارة إلى ذلك في الهامش.

11. إعراب ما يُحتاج إليه من أجل فهم المعنى.

12. وضع علامات الترقيم المناسبة.

13. تقسيم النص إلى فقرات متكاملة المعنى.

14. ربط الفقرات الجزئية ببعضها عند الحاجة.

15. ترقيم الفقرات الجزئية.

16. إثبات الإضافات اللازمة للنص، والإشارة إلى اقتراح الزيادة بـ < > .

17. الإشارة إلى الزيادة المقترح حذفها بوضعها بين قوسين [ ].

18. إضافة أرقام أوراق المخطوط بين معقوفتين.

19. كتابة بعض العناوين أو العبارات المهمة في النص بخط غامق مميَّز.

3. 2. وأما بالنسبة إلى التحقيق المعنوي فقد اعتمدت في الترجمة على جمع الأخبار المتعلقة بالطبري، ثم إعادة توزيعها على عددٍ من العناوين بما يتناسب والمادة المستخرجة من المصادر، فعرّفت بالمؤلّف ثم تكلمت على حياته ومؤلفاته.

ثم قدّمت لكتاب حفظ الصحة، فتحدثت عن مخطوط بودليانا، وعرضت محتوى المخطوط بناءً على تقسيمه إلى فقرات جزئية، تحدثت عن فكرة كل فقرة، ثم قمت بذكر الملاحظات المتعلقة بالدراسة التاريخية والعلمية. فقارنت في الدراسة التاريخية بما كتبه جالينوس كنموذجٍ للفترة اليونانية، وما كتبه البلخي كنموذجٍ لمن عاصر الطبري من العلماء، وما كتبه الرازي وابن سينا كنموذجٍ لمن تلاه من العلماء، وقارنت في الدراسة العلمية بمعطيات الطب الحديث، بما يتسع له المجال.

واعتمد البحث في دراسة حفظ الصحة في التراث الطبي على الرجوع إلى عدد كبير من كتب تاريخ الطب العربية والأجنبية ـ أشير إليها في قائمة المصادر والمراجع ـ واستخلاص ما كتب فيها من المادة العلمية المتعلقة بحفظ الصحة، ثم الرجوع إلى المصادر التي أشارت إليها كتب تاريخ الطب لأخذ النماذج منها مباشرةً.

4. أما عن هدف البحث فيمكن صياغته بالنقاط الآتية :

1. إن نشر هذا الكتاب محققاً يساعد الباحثين في تغطية فترة مهمة من الحضارة العربية الإسلامية لم تأخذ حظها من الدراسة ، بالمقدار الذي أخذته الفترة التالية التي تعبر عن العصر الذهبي للحضارة العربية الإسلامية، لاسيما أنه قد سبق لي تحقيق كتاب مصالح الأبدان والأنفس للبلخي الذي هو في مجال حفظ الصحة أيضاً، ويعبّر عن الحقبة ذاتها.
2. إن دراسة مثل هذا المؤلَّف مع مؤلَّف البلخي ربما يساعد على فهم التطور التاريخي لعلم حفظ الصحة، ويملأ لنا الفجوة التي نجدها بين علم حفظ الصحة عند اليونان وعلم حفظ الصحة عند الرازي وعلي بن العباس وابن سينا، والتي لا نجد لها تفسيراً علمياً حتى الآن.
3. الكشف عما إذا كان الطبري قد أتى بما هو جديد في مجال علم حفظ الصحة بكتابه هذا.
4. الكشف عما إذا كان البلخي في كتابه مصالح الأبدان والأنفس قد تأثر بكتاب حفظ الصحة للطبري.
5. الإفادة من طريقة مزج الجوانب الإنسانية بمعطيات الحضارة المادية في مناهج العلوم التطبيقية عند العلماء المسلمين من أجل السمو بالحضارة المعاصرة إلى المستوى اللائق. وهذا الهدف يمكن تلمسه في معظم تراثنا العلمي.

القسم الأول : الدراسة

الفصل الأول : أبو الحسن الطبري وكتابه حفظ الصحة

الفصل الثاني : حفظ الصحة في التراث الطبي

الفصل الأول

أبو الحسن الطبري وكتابه حفظ الصحة

المبحث الأول : ترجمة أبي الحسن الطبري

أولاً : التعريف بالمؤلف :

هو أبو الحسن علي بن سهل ربن الطبري، اشتهر بالطب والفلسفة والطبيعيات.

ذكر ابن أبي أصيبعة أنه علي بن سهل بن ربن، إلا أن أباه سهل هو الملقب بربن، وليس ربن جدّه، كما ذكر القفطي، وقيل: ابني ذيل وابن زيد وابن رزين وابن زيني[1].

وأضاف القفطي واهماً أن كلمة "ربن" جاءت من كون أبيه له تقدّم في علم اليهود[2]، مما جعل كثيرًا من المستشرقين يذكرونه في الكتب الخاصة بآداب اليهود. وقال محمد بن جرير الطبري: علي بن ربن النصراني[3].

وقد زعم المستشرق منغانا أنه ربما كان أبوه من أعظم أعضاء صومعة النصارى، لذلك اشتهر بربن، غير أن أبا الحسن نفسه يذكر صراحة سببًا آخر لتسمية والده لا يتعلق باليهود ولا النصارى، وذلك في مقدمة كتابه فردوس الحكمة، حيث ذكر أن مذهب والده في الطب لم يكن على سبيل التمدح والاكتساب، بل التأله والاحتساب، فلقب بربن، وتفسيره عظيمنا ومعلمنا[4].

لم يُعرف الطبري ـ حسب ما وردنا في أخباره ـ بممارسته للطب السريري وعلاج المرضى، أو ارتياد المستشفيات، وإنما عُرف بالطب النظري. ولعل ذلك يفسر لنا عدم ذكر علي بن عباس له في كامل الصناعة الطبية، بينما ذكر الرازي الذي نقل عن الطبري.

---

(1) انظر النديم، الفهرست، 295، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 378، والمسعودي، مروج الذهب، 3/26/8، وياقوت الحموي، معجم البلدان، 570/3،608/2.

(2) القفطي، تاريخ الحكماء، 132.

(3) الطبري، أخبار الرسل والملوك، 21276.

(4) انظر الطبري، فردوس الحكمة، 1.

وقد وصف الطبري توجهه إلى الكتابة في علم الطب بأنه من قبيل السعي إلى فعل ما هو أكثر نفعاً للناس. قال الطبري : «ولم أزل بمنّ الله وتوفيقه أحب الخير وأجود بميسوره، وتسمو نفسي إلى ما هو أعمّ للناس نفعاً، وأبقى على وجه الدهر مما نالته يدي منه، إذ كان أفضل الخير أعمه وأدومه، فلم أر ذلك يسهل إلا للملوك، ثم لواضعي الكتب في الآداب المحمودة، مثل علم الطب الذي يحتاج إليه كل إنسان، وفي كل حين، ويمتدحه أهل كلّ دين»[1].

كان الطبري من المترجمين المجيدين للعلوم، حتى إن القفطي ذكر تفرّد نسخة المجسطي التي ترجمها الطبري بذكر الشعاع ومطارحه، وهو لا يوجد في باقي الترجمات، كما ذكر ذلك أبو معشر الفلكي[2].

ثانياً : حياته :

ولد أبو الحسن في مدينة مرو من أعمال طبرستان. ولم تذكر المصادر سنة ولادته، غير أنه كان مميِّزًا سنة 170هـ (786م)، إذ ذكر أنه شاهد كوكبًا ذا ذؤابة قبل خلافة هارون الرشيد في ذلك العام[3].

كان أبو الحسن من عائلة اشتهرت بالعلم والتديّن والجاه والمنزلة عند الحكّام، وكان والده ـ كما ذكر في مقدمة فردوس الحكمة ـ «من أبناء كتّاب مدينة مرو، وذوي الأحساب والآداب بها، وكانت له همة في ارتياد البر، وبراعة ونفاذ في كتب الطب والفلسفة»[4].

وذكر أنه استفاد من علوم والده في صغره، فأخذ عنه العربية والسريانية والطب والهندسة والفلسفة. وربما تعلم شيئاً من اليونانية والهندية والعبرية، بالإضافة إلى الفارسية، ويدل على ذلك ما كتبه في كتاب فردوس الحكمة وكتاب الدين والدولة.

رحل أبو الحسن إلى العراق، وذاع صيته في الطب هناك[5]، ولما ولّى المأمون مازيار بن قارون أحد أبناء ملوك طبرستان جبال طبرستان تولى أبو الحسن كتابة مازيار. وكان وجيهًا عنده ومحترمًا بين الناس هناك، ونجح في سعيه للإصلاح بين

---

(1) المصدر السابق.

(2) ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 378.

(3) انظر الطبري، فردوس الحكمة، 519.

(4) المصدر السابق، 1.

(5) القفطي، تاريخ الحكماء، 187.

مازيار وقائد الخليفة، ثم توجه إلى الري بعد ما قُتل مازيار، وقيل إن الرازي أخذ عنه الطب هناك، ثم تولى بعد ذلك الكتابة في ديوان المعتصم[1]. ولما تولى المتوكل الخلافة دعاه إلى الإسلام، فقبل دعوته واعتنق الإسلام[2]. وقرّبه المتوكل ولقبه بمولى أمير المؤمنين.

وكذلك لم تذكر المصادر سنة وفاة أبي الحسن، إلا أن ذلك بعد سنة 236هـ، إذ ذكر أنه فرغ من تأليف فردوس الحكمة في السنة الثالثة من خلافة المتوكل.

ثالثاً : من أقوال الطبري :

- الطبيب الجاهل مستحث الموت[3].
- طول التجارب زيادة في العقل.
- المتكلف يورث الخسارة.
- شر القول ما نقض بعضه بعضًا[4].
- قال في وصف الأطباء : وقد اجتمعت لهم خمس خصال لم يجتمعن لغيرهم :

أولها الاهتمام الدائم بما يرجون به إدخال الراحة على الناس كلهم.

والثانية مجاهدتهم أمراضاً وأسقاماً غائبةً عن أبصارهم.

والثالثة إقرار الملوك والسوقة بشدة الحاجة إليهم.

والرابعة اتفاق الأمم كلها على تفضيل صناعتهم.

والخامسة الاسم المشتق من اسم الله لهم.

- وقال أيضاً : فعلى قدر الصناعة ورفيع مرتبتها وعام منفعتها ينبغي أن تكون همم أهلها، فإنه لن يستحق أحدٌ اسم الكمال فيها إلا بأربع خصال هنّ : الرفق والقناعة

---

(1) القفطي، تاريخ الحكماء، 231، وتاريخ طبرستان، 80. واستبعد الدكتور الصديقي والسامرائي أخذ الرازي عنه لأن الرازي ولد سنة 227هـ، وتوفي الطبري حوالي 236هـ (انظر السامرائي مختصر تاريخ الطب العربي، 468/1). غير أنه لا يمكن نفي ذلك بشكل قطعي، لأننا لا نعرف بدقة ولادة الرازي ولا نعرف بدقة وفاة الطبري، إذ توفي بعد 236هـ. وقد ذكر الزركلي في الأعلام أن وفاته كانت 247هـ، وربما استنتج ذلك من تاريخ انتهاء خلافة المتوكل سنة 247هـ، فقد توفي ابن ربن قبيل وفاة المتوكل. (انظر الزركلي، الأعلام، 288/4).

(2) الطبري، كتاب الدين والدولة، 144. بخلاف ما ذكره النديم في الفهرست، 412، والقفطي في تاريخ الحكماء، 187، وابن أبي أصيبعة في عيون الأنباء، 378، من أنه أسلم على يد المعتصم.

(3) المصدر السابق، 379.

(4) البيهقي، تاريخ الحكماء، 23.

والرحمة والعفاف. وأن يكون مع هذا أرقّ على المريض من أهله، وأخفّ مؤونةً عليه من نفسه، وأن يجعل همته في الفعل دون القول، لأن زيادة الفعل على القول مكرمة، وزيادة القول على الفعل منقصة، ويكون حرصه على جميل الذكر والأجر، لا على الاكتساب والجمع، ويختار من كل شيءٍ أفضله وأعدله، ولا يكون قدماً ولا مكثاراً ولا خفيفاً ولا مستثقلاً ولا منتهكاً ولا سهك[1] البدن ولا مفرط الطيب ولا محقور اللباس ولا مشهوراً ولا معجباً بنفسه مستطيلاً على غيره محباً لسقطات أهل صناعته، بل يستر زللهم ويحوطهم، فإنه إذا فعل ذلك طاب ذكره وظهر فضله[2].

رابعاً : مؤلفاته :

ذكر النديم[3] أربعة من مؤلفات الطبري هي :

1. تحفة الملوك.
2. فردوس الحكمة.
3. كناش الحضرة.
4. منافع الأطعمة والأشربة والعقاقير. وتوجد منه نسخة في مكتبة (باسل) بحلب.

وذكر ابن أبي أصيبعة خمسةً أخرى[4] هي :

1. كتاب إرفاق الحياة.
2. كتاب حفظ الصحة. ومنه نسخة في البودليانا[5].
3. كتاب في الرقى.
4. كتاب في الحجامة. وتوجد منه نسخة في مكتبة (باسل) بحلب.
5. كتاب في ترتيب الأغذية.

---

(1) سَهِكَ : كانت رائحته كريهةً، فهو سَهِكٌ (المعجم الوسيط، 458/1).

(2) الطبري، فردوس الحكمة، 23/4.

(3) الفهرست، 296-316.

(4) ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 11/3 (طبعة الهيئة المصرية العامة للكتاب، وفيها كتاب في الرقى، غير موجود في طبعة دار الكتب العلمية).

(5) انظر بروكلمان، تاريخ الأدب العربي، 673/2.

وله كتاب الدين والدولة، لم يذكره النديم، ولا ابن أبي أصيبعة[1].

وكتاب في الأمثال والأدب على مذاهب الفرس والروم والعرب[2].

وقد ذكر أبو الحسن في كتابه الدين والدولة كتابًا باسم الرد على أصناف النصاري، وتوجد نسخة منه في شهيد علي باشا[3].

وذكر كتابًا آخر في فردوس الحكمة هو الترجمة السريانية لفردوس الحكمة[4].

كما ذكر في فردوس الحكمة كتابًا له بعنوان كتاب الإيضاح في السمن والهزال وتهييج الباه وإبطاله وجميع فنونه[5].

وقد غلط من جعل "بحر المنافع" أحد مؤلفاته، إذ قال في فردوس الحكمة : «وإن لقب هذا الكتاب بحر المنافع»[6]، فمن الراجح أنهما كتاب واحد.

وقد اعتني بثلاثة من المؤلفات الستة التي وصلتنا مخطوطاتها :

1. كتاب فردوس الحكمة الذي نشره محمد زبير الصديقي.

2. كتاب الدين والدولة الذي نشره عادل نويهض سنة 1977م.

3. كتاب حفظ الصحة، وهو كتابنا هذا.

وفي هذه المؤلفات الثلاثة ما يدلّ على موسوعية المؤلف وتضلعه في العلوم واللغات.

* كتاب فردوس الحكمة :

- يعدّ كتاب فردوس الحكمة من أوائل الكناشات الطبية التي تصدّرت بداية عصر التأليف الطبي في الحضارة العربية الإسلامية. وهو أقدم كتاب طبي وصل إلينا من تلك الفترة المعبّرة عن الطب العربي اليوناني، حيث اختلط النقل بالآراء والاستدلالات الخاصة بالأطباء العرب وبالتجارب الشخصية التي

(1) المرجع السابق.

(2) انظر الزركلي، الأعلام، 288/4.

(3) انظر بروكلمان، تاريخ الأدب العربي، 673/2.

(4) الطبري، كتاب الدين والدولة، 8، وفردوس الحكمة، 8.

(5) الطبري، فردوس الحكمة، 113.

(6) الطبري، فردوس الحكمة، 8. وانظر مقدمة محمد زبير الصديقي لكتاب فردوس الحكمة، ي، يا.

كانوا يجرونها وبالخبرات المكتسبة التي تحصلت لديهم من مصادر مختلفة، ثم جاء ذلك كلّه بقالبٍ جديدٍ من التصنيف والتبويب.

- وتأتي أهمية الكتاب من كونه أول الكتب الطبية العربية المتكاملة التي شملت موضوعات الطب المعروفة في ذلك العصر. وقد سبقه كتاب عيسى بن الحكم الدمشقي (الياقوتية) المعروف بالهارونية نسبةً إلى هارون الرشيد الذي أهدي له الكتاب حوالي 190هـ، غير أن فردوس الحكمة فاقه من حيث شمول موضوعات الطب، ومن حيث تنوع المصادر المعبرة عن المدارس الطبية آنذاك.

- اطلع أبو الحسن أثناء وجوده في العراق على كتب الشاميين واليونانيين والرومان والهنود في الطب، وقرر أن يؤلف كتابًا في الطب يكون جامعًا ومعينًا لطلاب الطب، يبسط فيه هذه الصناعة، إذ كانت الكتب الطبية المتداولة آنذاك مترجمة عن اليونانية، فبدأ بتأليف هذا الكتاب في بغداد، وأكمله في الري[1].

- انتقد أبو الحسن في مقدمة الكتاب كتبًا تقدمت كتابه بأسلوب علمي رصين معتدل.

- جعل الطبري كتابه على سبعة أنواع، تحتوي على ثلاثين مقالاً، وتحتوي المقالات على ثلاثمئة وستين باباً[2].

- اتبع الطبري المنهج العلمي في العزو إلى من أخذ عنهم.

- ضمّ الطبري في هذا الكتاب علوم اليونان والرومان، فكان من مصادره مؤلفات أبقراط وجالينوس ودياسقوريدس وأرسطو وبطليموس وبولوس الأجانيطي وغيرهم، وكان يصرّح بأسماء مؤلفاتهم التي نقل عنها ببعض الأحيان، غير أنه ذكر أسماء بعض الكتب التي نقل عنها دون أن يذكر مؤلفيها، وكان تأثّره واضحاً بمدرسة أرسطو في المنطق، وخصص مقالا موسعاً في الكتاب للحديث عن جوامع الطب الهندي التي اقتبسها من كتب شركا وسسرتا وندانا وأشتانقهردي، كما نقل عن معاصرَيه يوحنا بن ماسويه وحنين بن إسحاق. ضمّ الطبري إلى ذلك كله ما سمعه وما استفاده بالتجربة. قال الطبري : «فإنما أنا فيما ألّفتُ كمن وجد جوهراً منثوراً فنظم منه سلكاً»[3].

---

(1) انظر القفطي، أخبار الحكماء، 231.

(2) انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 379.

(3) الطبري، فردوس الحكمة، 3.

- إن توسع المصادر عند الطبري في هذا الكتاب يعطيه أهمية بالغة في مجال المقارنة بين أنظمة الطب السائدة في العالم آنذاك[1].

- ألّف الطبري كتابه بصيغتين عربية وسريانية وذلك حتى لا ينحل الكتاب، في حين أنه لم يعرف أنه ألف بلغة قومه التي هي الفارسية[2].

- نقل عن هذا الكتاب الرازي في الفاخر والحاوي، وأكثر عنه النقل، إذ كان من تلامذته.

- كذلك نقل عنه الكرماني في الأسباب والعلامات والقلانسي في أقرباذينه والبيروني في كتاب الهند والمسعودي في مروج الذهب وياقوت الحموي في معجم البلدان وابن أسفنديار في تاريخ طبرستان وابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية وأبو المؤيد البلخي في عجائب الأشياء والدميري في حياة الحيوان وغيرهم.

- وقال فيه القفطي: وهو كتاب مختصر جميل التصنيف[3].

- وكان محمد بن جرير الطبري يطالعه وهو مريض في فراشه[4].

- ورغم التبويب العام الجيد للكتاب، إلا أن كثرة الاستطرادات أدت إلى التكرار، وإيراد المعلومات في غير محلها أحياناً، والإتيان بفوائد لا تتعلق بالطب أحياناً أخرى. كما احتوى الكتاب على نقل بعض الخرافات والموضوعات المتعلقة بالشعوذة، ما كان ينبغي أن ينقلها المؤلف. غير أن ما تقدم من النقد يشفع له أنه أول كتاب طبي عربي ينقل الطب العربي من مرحلة الترجمة إلى مرحلة التأليف. ولذلك أجمع المؤرخون على أهمية الكتاب ومنزلته العالية.

نسخ الكتاب[5] :

توجد من الكتاب مخطوطات في المتحف البريطاني، وفي مكتبة غوتا الألمانية، وفي مكتبة برلين الألمانية، وفي لكنو الهندية، وفي مكتبة رامفور الهندية، وفي أيا صوفيا التركية، وفي دانشكاه الإيرانية.

---

(1) حاج قاسم، أعلام ومساهمات، 13.

(2) انظر القفطي، فردوس الحكمة، 8.

(3) القفطي، تاريخ الحكماء، 231.

(4) ياقوت، معجم الأدباء، 429/6.

(5) انظر مقدمة د. محمد زبير الصديقي لكتاب فردوس الحكمة، كج وما بعد. وانظر بروكلمان، تاريخ الأدب العربي، 672/2.

وقـام الـدكـتـور محمد الـزبير الصديقـي مـديـر الشـعبـة الـعربـيـة في جـامـعـة لكنو بـالعنـايـة بتصحيح الكتـاب، ونشره سنـة 1928م.

* **كتاب الدين والدولة :**

تعرض فيه الطبري لذكر دلائل نبوة محمدﷺ، وإعجاز القرآن الكريم. وتوجد نسخة منه في مانشستير. وهو كتابٌ في غاية الأهمية، لاسيما بالنسبة للعصر الذي ظهر فيه، غير أنه لم يُعتن بهذا الكتاب، ولم يعط حقه إلا في القرن العشرين حيث قام بنشره الباحث العراقي منجانا في مجلة المقتطف أولاً، ثم نشر في بيروت وتونس.

وقد نشره أيضاً عادل نويهض سنة 1977م.

* **كتاب حفظ الصحة :**

وهو موضوع المبحث التالي.

المبحث الثاني : كتاب حفظ الصحة : تقديم ودراسة

أولاً : النسخة المخطوطة من كتاب حفظ الصحة :

توجد نسخة خطيّة وحيدة في العالم من مخطوط حفظ الصحة لأبي الحسن علي ابن ربَن الطبري، محفوظة في مكتبة البودليان بأكسفورد، حسبما هو متوفر عندنا من المعلومات إلى الآن. وهذه النسخة تنتمي إلى مجموعة Narcissus Marsh التي أوصى بها للبودليان، وتحتوي على مخطوطات عربيّة وفارسيّة ابتاعها من المستعرب الهولندي يعقوب غوليوس الذي اشتهر في أوائل القرن السابع عشر، والذي قام بترجمة الفيروزبادي للاتينيّة[1].

هذه النسخة مصنفة تحت رقم MS March 413. وهي نسخة جيّدة، مكتوبة بخطٍّ نسخيٍّ جميل، ذكرها يوهان أوري في الفهرس الذي صنعه لمكتبة البودليان.

ويضم المخطوط كتباً ثلاثة : الأول كتابنا هذا حفظ الصحة للطبري، والثاني عنون له الناسخ بـ : ذكر الحكيم عبد الله العشّاب رحمه الله في كتابه الذي سمّاه المغني في منافع الأدوية المفردة ومضارّها...، والثالث عنون له بـ : المقالة الفاضليّة في ذكر السموم ومداواة الملسوعين والمسمومين، وذكر الأدوية السهلة الوجود تصنيف الرئيس الحكيم موسى بديار مصر كلأها الله، وفيه الأدوية المفردة لأبي الصلت أمية بن عبد العزيز (تـ 539هـ). ولم يذكر الناسخ تاريخ النسخ في نهاية أيٍّ من الكتب الثلاثة، غير أنه وجد على الورقة الأولى من المخطوط تمليك ليوسف بن أحمد علي الشهير بابن غدير في رمضان سنة خمسٍ وتسعمئة للهجرة. كما وجد على الكتاب سماعٌ دون ذكر تاريخه.

ويقع المخطوط في ثلاثين ورقةً. تحتوي الصفحة الواحدة من كل ورقة على سبعة عشر سطرًا. ويحتوي السطر على إحدى عشرة كلمة وسطيًّا.

وقد أصابت الرطوبة بعض أوراق المخطوط، مما شوّه بعض الكلمات المعدودة، فتعذّر قراءتها.

ويعتقد مايرهوف أن كتاب اللؤلؤة الموجود في آياصوفيا له هو كتاب حفظ الصحة نفسه[2]، غير أنه بالعودة إلى المخطوط المذكور في آيا صوفيا وجدته رسالة صغيرة مختلفة عن كتاب حفظ الصحة.

---

(1) يُنظر خلوصي، المخطوطات العربية في مكتبة البودليان بأكسفورد، مجلة مجمع اللغة العربية بدمشق، المجلد 52، 1977م، ص 921.

(2) انظر مايرهوف، مجلة ZDMG، 38/85 وما بعد.

الورقة الأولى (و) من المخطوط

الورقة الأولى (ظ) من المخطوط



الورقة الأخيرة (ظ) من المخطوط

ثانياً : محتوى كتاب حفظ الصحة :

1. مقدمة :

1. سبب تأليف الكتاب هو مكافأة أمير المؤمنين على ما أسداه إلى المؤلِّف من النعم، فقد رأى المؤلِّف أن أسباب السلامة الموجودة في القوة والصحة أثمن ما يمكن تقديمه، وهذا يكون في معرفة كيفية تعديل المزاجات.
2. تدبير الأسباب الستة، لاسيما الطعام والشراب سبب ضمان الصحة وطول البقاء.
3. تعريف الطب : حفظ الصحة ونفي العلة، ودفع الداء بضده. «والأساس الذي يقوم عليه الطب : تعديل الحرارة والبرودة واليبوسة والرطوبة».

2. في حفظ الصحة :

1.2. المبدأ العام في حفظ الصحة يقوم على أساسين :

الأول : الاغتذاء بما يوافق سن الإنسان وفصول السنة وعادة الإنسان في الطعام والشراب ونوعية الأطعمة والأشربة التي ألفها.

والثاني : إخراج الفضول المتولدة في الجسم.

2.2. حاجة الإنسان إلى نوعية معينة من الطعام تتبع نحافته أو سمنه.

وكذلك فإن نوعية الغذاء تتبع مزاج البدن في حال الصحة، فمن كان حار المزاج مثلًا وافقته الأشياء الحارة المعتدلة.

3.2. علامات الاستمراء والتخمة: فالأول يدل عليه خفة البدن وصفو الجشاء والشهية إلى الطعام، والثاني يدل عليه كسل البدن والتمطي وكدرة الجشاء والانتفاخ.

4.2. فاتحات الشهية: النظر إلى الطعام وإلى من يجيد أكله، وحركات المشي والركوب والحمام والاستياك وبعض الأطعمة من نوع المربى وما يستعمل لإصلاح الطعام.

5.2. أهمية الغمز والتمريخ والتمشيط من أجل تصلب البدن والعناية بالرأس.

6.2. من الوصايا في الطعام :

1. عدم الإفراط.
2. الأكل حسب الشهية بما يوافق الطبيعة والزمان، فلا يأكل باردًا في الشتاء مثلا.
3. يبدأ بالثمار السهلة الهضم، ثم بالطعام الصلب.
4. وجبة الطعام تكون بعد التعب.
5. النوم بعد الطعام (على الطرف الأيسر أولًا، ثم الانقلاب للأيمن).
6. إذا ثقل عليه الطعام شرب الماء الحار بالسكنجبين ثم يتقيأ.
7. يفضل تجنب الشرب ليلًا لئلا يطفئ الحرارة الغريزية.
8. الاستحمام قبل الطعام وليس بعده.
9. نقل عن بقراط تفضيل طعام العشاء على الغداء لما يتلوه من سكون البدن وهدوء الحواس، مما يؤدي لانتقال الحرارة الغريزية إلى غور البدن.

3. في الأغذية والتدابير التي تقوي البدن وتسمن وتهزل وتهيج وتسكن :

1.3. ما يقوي البدن : الأغذية والأشربة الخفيفة الموافقة إذا تناولها أثناء الحاجة.

2.3. ما يسمن البدن : الراحة وأكل الطعام الدسم والحار وشرب ما هو معتدل في حره ويبسه باقتصاد، والنوم المريح بعد الطعام، واستعمال الباه باعتدال،

والاستحمام بالمياه الحارة العذبة، مع قلة اللبث في الحمام، وشم الرياحين والتوابل المعتدلة مما يوفق البدن في الأزمنة، ثم أشار إلى أن السرور أنفع من كل ذلك.

3.3. ما يهزل البدن : قلة الطعام، وشدة الغضب، والحركة في الشمس، والسهر الطويل، والنوم قبل الطعام، والاستحمام بالمياه الكبريتية والمالحة، وأكل الطعام الحار اليابس والحامض والمالح واللاذعة، والإكثار من الإسهال، وإخراج الدم، والجماع، وأقوى من ذلك كله الفقر والخوف والهم والأفكار الرديئة.

4.3. ما يفرح القلب ويهيج على الباه : تعهد البدن بالطهارة، والاستحمام بالمياه الحارة، واستعمال المعتاد من الطعام والشراب والرياحين والطيب والملابس المصبغة، والشرب مع الأحبة، والنظر إلى وجوههم، والسواك، والاكتحال، والادهان بما هو موافق للبدن، واستماع إلى ما يصف الشوق إلى الأحباب، وملامسة الأبدان الناعمة، وذكر الأحباب، فإن ذلك ينفع في التوهّم على مبدأ الهنود. ومما ينفع للجماع ما هو حار ورطب.

5.3. ما يورث الملالة والفتور : تعذر الشهوات، وقلة الطعام وخشونته، وأن يكون حارًا يابسًا أو باردًا يابسًا جدًا. وأشد من ذلك الهم والفقر، ودوام الرياضة، وتتابع التخم والشراب.

6.3. ما يقطع الجماع : الانشغال بالأعمال المهمة، والنظر إلى الوجوه السمجة، ومس الأبدان الخشنة، وتذكر الآخرة.

4. في المضرات الحادثة من السهر والشهوة وفرط الإسهال وإدمان الباه وكثرة إخراج الدم، وهو الباب الذي أُلِّف الكتاب لأجله :

1.4. أثر إخراج الدم : إن تغذية سائر البدن تكون من الدم، بعد تحول الغذاء في المعدة وانتقاله إلى الكبد، فالإكثار من إخراجه يضعف الأعضاء ويغير نضارة الوجه ويسكن المزاج. والدليل على ذلك أن الإفراط في إخراجه يسبب الغشي، فلا يُعمد إلى إخراجه إلا في حال هيجانه.

2.4. أثر السهر الطويل : يهزل البدن ويورثه الكسل وينشف الرطوبات، ويعرف ذلك فيما لو حيل بين الرجل والنوم ليال فتغور عيناه ويتغير لونه وشهوته ويعتل بدنه. بخلاف الاعتدال في النوم فإنه يورث النضارة وإشراق اللون وراحة النفس والأعضاء.

3.4. أثر الإسهال : يخدش الأمعاء ويذيب القوى.

4.4. أثر الانفعالات النفسية المفرطة كالفرح المفرط أو الخوف الشديد : ربما يقتل الفرح لانتشار الحرارة الغريزية على القلب فيبرد، وربما يقتل الخوف والحزن لهرب الحرارة إلى القلب حتى يختنق فيها.

5.4. أثر كثرة الجماع : ينهك البدن ويفسد الحواس ويغير اللون ويذهب النشاط، لذلك كان الخصيان أطول أعمارًا. بخلاف القصد فيه فإنه يجفف البدن وينشط النفس والحواس، وبخلاف منع الطبيعة شهوتها ففيه فتور البدن وتأذّيه.

5. في تدبير البدن في الفصول :

1.5. تدبير البدن في الربيع : الربيع معتدل، شبيه بالهواء والدم، ينفع فيه كل معتدل القوى، ولا يكره في الجماع والحركة وإسهال البطن وإخراج الدم والحمام.

2.5. تدبير البدن في الصيف : الصيف حار يابس، يؤكل كل بارد من الأطعمة ويُتوقى الامتلاء، ويقل فيه الجماع والحركة وإخراج الدم واللبث في الحمام ويُستعمل القيء.

3.5. تدبير البدن في الخريف : بارد يابس، يتوقى الطعام البارد اليابس ويؤكل ما كان حارًا رطبًا، وتكون الحركة والجماع أكثر من الصيف وأقل من الشتاء والربيع ويقل إخراج الدم ويستعمل الحمام.

4.5. تدبير البدن في الشتاء : يؤكل فيه أكثر، وخاصة الأشياء الحارة ولا يضر كثرة الجماع والحركة ويتوقى الإسهال.

6. في تدبير البدن في الحمام :

1.6. قواعد الانتفاع بالاستحمام :

1. أن يكون الحمام معتدل الحر، عذب الماء.
2. من كان شيخًا أو غلبت عليه البرودة والرطوبة لبث طويلاً فيه، بخلاف الشاب ومن غلب عليه الحر واليبس فيلبث قليلاً ليأخذ من رطوبة الحمام، دون أن يأخذ الحمام من رطوبته.
3. يتدرج في الدخول من البيت الأول إلى الثاني إلى الثالث، وكذلك في الخروج.

2.6. ملاحظات على الاستحمام حسب المزاج :

1. صاحب البلغم يستحم على الريق، ويبخر له بالعود والقسط والقرنفل.

2. المحرور لا يدخله إلا بعد هضم الطعام، ويبخر له الحمام بالكافور والزعفران.

3. البارد يبخر له الحمام بالقسط والقرنفل.

7. في علامات وعلاجات أطباء إلى غيرهم :

1.7. أجزاء البدن :

الأول : الرأس وما يليه، واجتماع الفضول فيه له علامات كظلمة العين ودوي الأذنين وضربان الصدغين فمن أحس بها علاجه الأفسنتين.

الثاني : الصدر وما يليه، واجتماع الفضول فيه علاماته ثقل اللسان وملوحة الفم وحموضة المعدة، وعلاجه التقيؤ.

الثالث : البطن وما يليه، وعلامة اجتماع الفضول فيه التقطير والقشعريرة، وعلاجه الإسهال.

الرابع : المثانة وما يليها، علامة اجتماع الفضول فيها فتور الشهوة، وعلاجه الكرفس والرازيانج.

2.7. وصفة للروم والهند والفرس لما ينفع طيلة أيام السنة ولا يضر :

قالت الروم : الماء الحار. وقالت الهند : الهليلج الأسود والمربى. وقالت الفرس : الحرف.

3.7. وصفة الفرس في أهمية عدم تناول الأطعمة الثقيلة قبل النوم في الوقاية من المرض، وكذلك أكل الزبيب صباحًا والعسل وأطعمة أخرى، وبيان الأمراض التي يقي منها ذلك.

8. علة الاغتذاء :

ينقل عن أرسطو أن علة الاغتذاء هي الشوق إلى البقاء.

9. في الأغذية ومنافعها :

1.9. انقسام الأغذية إلى :

لطيف : ما يولد دمًا صحيحًا صافيًا، وهي تضعف من يستعملها.

غليظ : ينفع المحرورين ومن كثر تعبه قبل الطعام ونومه بعد الطعام ومن يحتاج الجلد، وهي تولد سددًا وفضولاً غليظة.

وسط : لا تولد السدد والفضول ولا تضعف البدن.

ويكون الطعام خفيفًا على المعدة لخفته، أو لاعتدال حره وبرده، أو لشدة الشهوة له، أو لقوة حرارة المعدة وحركة الجوع.

يكون الطعام ثقيلاً عليها لثقله، أو لبرودته، أو لصلابته، أو للزوجته، أو لدسمه، أو لكونه كريه الطعم، أو لامتلاء المعدة.

2.9. طبيعة اللحوم والنبات والثمار والسمك، والتمييز بين أنواعها :

- حسب الماء الذي يغذيها.
- حسب سنها، ففي البداية تميل إلى البرودة واللزوجة وإذا هرمت كانت جاسية، وألطفها المعتدل السن.

وتختلف اللحوم حسب نوعها وأفضلها الجداء والخرفان، وحسب العضو المأكول منها، وحسب طريقة تحضيرها.

10. الألبان :

1.10. عوامل اختلاف قوى الألبان بحسب قوة الحيوان وسنه ورعيه ووجود الماء وأزمنة السنة. فأفضلها لبن الدابة الفتية التي ترعى في الأسقاء وتحت الظلال لو حلبت في الصيف وكانت قليلة الكدّ.

2.10. قوى الألبان : في الألبان دسومة حارة رطبة، ومائية رقيقة باردة، وغلظ أرضي. وأغلظ الألبان ألبان الجواميس والبقر، وألطفها ألبان الشاء ثم الأتن.

11. في الأشربة :

1.11. الجبلي أيبس من السهلي فينفع المشايخ وأصحاب البرد والرطوبات.

2.11. المعتق أكثر حرارة ولطافة، ويفرح ويشجع.

3.11. الغليظ يولد الدم.

والعفص أقل دمًا وغذاء، والحلو يقرقر ويولد السدد.

12. في الأدهان وغيرها :

1.12. كل دهن له مثل قوة الشيء الذي يطيب به، فدهن البنفسج بارد مثلاً.

2.12. كل كامخ قوته مثل الشيء الذي عمل منه.

3.12. الخل فيه حرارة لطيفة فيغير ما يلقي فيه كالنار.

4.12. قوة كل عصير أو مربى مثل قوة ما يعتصر منه، فرب الرمان والحصرم بارد مثلاً.

13. في الأغذية اللطيفة والغليظة :

1.13. ذكر بعض أنواع الأغذية اللطيفة.

2.13. ذكر بعض أنواع الأغذية الغليظة.

3.13. ذكر بعض أنواع الأغذية المعتدلة.

14. في قوى الخراجات وعلل هيجانها وأسباب توليدها والدلائل الواضحة على ذلك كله :

1.14. ذكر الطبائع والمزاجات، ثم ذكر ما يناسب كل مزاج من الطبائع وفصول السنة والرياح والجهات والأعمار، وما يكون من أحوال الإنسان.

2.14. في علل هيجان الطبائع والمزاجات وغلبها: تحدث فيه عن : أسباب هيجان الحرارة والبرودة واليبوسة والرطوبة.

3.14. في الدليل على مزاجات الأبدان والغالب عليها :

ذكر أمثلة عن الاستدلال بسحنة الإنسان على الحالة الصحية للإنسان في جسمه ونفسه وأخلاقه.

ثم ذكر الأدلة على غلبة كل مزاج من المزاجات مما يتعلق بحال الإنسان وشكله ولونه وخلقته.

15. قول الهند في تدبير الصحة :

1.15. برنامج تدبير الصحة عند الهند : القيام في السبع الأخير من الليل والوضوء والسواك والتضرع إلى الله.

بيان كيفية السواك ومنافعه، وكذلك منافع الاكتحال بالإثمد، والاستعاط بالأدهان الحارة، والتطيب وشم الرياحين ومضغ القرنفل وما شابهه، ثم يبدأ يومه بلقاء الشيوخ وطلب العلم ثم قضاء حق القرابة وغيرهم ثم السعي في المعاش.

وفي وقت الغداء يعمل البيايام وهو إتعاب البدن بالرياضة باعتدال ثم تمريخ البدن والاغتسال ثم يتناول طعامه، وذكر تعليمات ذلك كله وآدابه.

2.15. لا يمنع ما يحتاج إليه بدنه كالعطاس والبول والطعام والشراب والنوم والباه، وبيان مضار ذلك.

3.15. آفة الإكثار من نوع بعينه من الطعام.

4.15. أهمية الماء وأنواعه، والتفريق بين النهري الجيد والبحري، والكلام على ترويقه بآنية خاصة من زجاج أو خزف وتجنب الماء المتغير والثقيل.

5.15. ثم تكلم عن خواص الشراب، وأهمية الاقتصاد منه وضرر الإكثار، ومنع استعماله للملوك والحكماء وذوي المسؤوليات، ثم بين كيفية التدرج في ترك الشراب.

6.15. ملاحظات حول الطعام والشراب :

- الاقتصاد في ذلك وعدم الإكثار أو الإقلال.
- مراعاة طبيعة البلد عند اختيار لون الطعام.
- تجنب الجمع بين ألوان معينة من الطعام.

16. في معرفة قوى الأشياء والاستدلال عليها بمذاقها من قول الروم :

1.16. تمييز الغذاء من الدواء بأن الغذاء ما يتعافى به الإنسان والدواء ما يغيّر الطبيعة.

2.16. الاستدلال بمذاق الأشياء على قوتها وخواصها، فتختلف القوى حسب المذاق من الحلاوة والمرارة والملوحة والحموضة والحرافة والعفوصة والبشاعة والزفرة.

3.16. ذكر قوى الأطعمة وفوائدها في مجال حفظ الصحة: الحنطة، والشعير، والأرز، والجاورس والباقلى اليابس، والترمس، والحمص، والحلب، والسمسم، والخشخاش، والقرطم، والشهدانج، والماش.

4.16. قوى البقول والكواميخ: الخس، والصعتر، والشلجم، والنعنع، والكزبرة، والهليون، والباذرنجوية، والعرفج، والكراث الشامي، والكراث النبطي، والثوم، والبصل، والباذنجان، والكرنب، والقنبيط، والسلق، واللبلاب، والكبر، والكشوت، والسرمق، والخباز، والبقلة اليمانية، والإسفاناخ، والباذروج، والصعتر، والشبث، والسذاب، والخردل، والحرف، والحندقوقا، والراسن، والحماض، وعنب الثعلب، والخيار، والبطيخ.

5.16. قوى الفاكهة والثمار : التين، والعنب، والزبيب، والفرصاد، وحب الآس، والتفاح، والأترج، والأجاص، والتمر الهندي، والنبق، والسفرجل، والرمان، وثمر العوسج، والنور، والكمثرى، والتمر، والبلح، والطلع، والجمار، والعناب، والغبيراء، والجوز، واللوز، وحب الصنوبر، والحبة الخضراء، وجوز الهند، والخوخ، والكمأة، والفطر، والرياحين، والنيلوفر، والبنفسج، واليبروح، والمرزجوش، والنمام، والسوسن، والنرجس، وورق الزعفران، والأقحوان، والشان اسفرم، والخيري، والمرو، والمرماخور، والآس، والشيح، والغرب، والسرو، والباذرنجوية، والنسرين، والبابونج، والدهمشت، والأنبجات، والأترج المربى، والزنجبيل، والشقاقل، والقرع، والجزر، والسفرجل، والجزر المربى.

6.16. المياه : تكلم على أهمية المياه بشكل عام، وأفضل أنواع المياه، وهو الأبيض الصافي الخفيف، الذي يتصف بسرعة الاستحالة، فهو يسخن بسرعة ويبرد بسرعة، وتكلم على أثر إدامة شرب الماء الحار، وكذلك البارد، وما ينتج عن الاستحمام بالماء الحار، وكذلك البارد.

7.16. في منافع أعضاء الحيوان : بزاقُ الإنسانِ، ولبنُ النساءِ، وبولُ الإنسانِ، وعظمُ الإنسانِ، وحافرُ برذونٍ، ووسخٌ من أذنِ بغلةٍ، ودمُ البقرِ، وخصي العجاجيل، وأخثاءُ البقر، وشعرةٌ من ذنبِ الحمارِ، ولبنُ الأتنِ، ولحومُ الكباشِ، وكَبدُ المعزِ، وبولُ الكلابِ، ولبنُ اللِّقاحِ، وعينُ الذئبِ، وأسنانِ الثعالبِ اليمنى، وشعر الأرانب، وخصيةَ الأرنبِ، وأنفحةُ أرنبٍ، وجلدُ القنفذ، ومرارتِه، والديكُ والدجاجُ، وشحمُ البطِّ، والحمامُ، والكركيِّ، ولحومُ العصافيرِ، والذبابُ، والجرادِ، والسرطانِ، والضفدعُ، والحيّةِ، والعقربُ، وسامٌّ أبرصُ، والمِدادُ، والطينُ الأحمرُ المختومُ.

وكان يذكر في كل مادة طبيعة المادة، ومنافعها، ثم يضيف بعض الفوائد العلاجية.

8.16. ثم ذكر بعض الأدوية المركبة. وهي أيضاً في مجال حفظ الصحة، وفي شيءٍ يسيرٍ من المعالجة. فأوَّلها : دواءٌ يقوِّي المعدةَ، ويحرّكُ الشهوةَ وينشّفُ البلةَ من المعدةِ، ثم دواءٌ آخرُ يُسهِلُ البطنَ ويقوِّي المعدةَ ويُشربُ على الشِّبعِ والريقِ، ثم دواءٌ مُسهِلٌ يخرجُ الفضولَ ويُشربُ على الشِّبعِ والريقِ، ثم دواءٌ ينفعُ من الحزازِ في الرأسِ والأبرية، ثم ترياقِ يؤخذُ من

أربعةِ أخلاطٍ، نافعٌ من لسعِ الحيّاتِ وسائرِ الهوامِّ والأخلاطِ الباردةِ الرديئةِ، ويعملُ على التِرياقِ الكبيرِ، ثم خضابٌ مجرّبٌ فائقٌ، ثم الحبِّ البيمارستانيِّ النافعِ من القولنجِ، ويخرجُ الماءَ الأصفرَ وينفعُ الأصحّاءَ ويخرجُ الفضولَ، ثم دواءٌ للرمَدِ جيّدٌ مجرّبٌ، ثم لعوقٌ جيّدٌ نافعٌ للمعدةِ يقوّيها ويسخّنُ البدنَ وينشّفُ البللَ، ثم دواءٌ نافعٌ للصرعِ والأخلاطِ الخبيثةِ والرياحِ والجنونِ، ثم دواءٌ نافعٌ لمن قد سكنتْه الرياحُ، ثم دواءٌ نافعٌ من عضّةِ الكلبِ الكلِبِ، ثم حبّ المسكِ الهنديِّ، وهو دواءٌ تستعملُه الملوكُ.

ثالثاً : الدراسة التاريخية والعلمية لكتاب حفظ الصحة :

أ) ملاحظات عامة :

1. بين الطبري في مقدمة كتابه أنه سيبحث في تعديل المزاجات من طريق الأسباب الستة، لاسيما الطعام والشراب، وذلك تحديدٌ منه لموضوع كتابه بما يتلاءم وعنوان الكتاب. وقد وجدنا التزامه بما ذكر، إلا في مواضع بسيطة، كان يتطرق فيها لذكر المعالجات مما يدخل تحت موضوع إعادة الصحة، إلا أنه لا يتوسع في ذلك (انظر 1/1).

2. بنى الطبري كتابه على نظرية نلخّصها بأن حفظ الصحة على الإنسان يكون من خلال ضبط التغذية التي ينالها، والفضول التي تخرج منه. وبناء على ذلك يراعى سن الإنسان، وعادات الإنسان، كالاستحمام والباه...، وتراعى الفصول . فكان تعرضه للأسباب الستة[1] في كتابه من خلال التغذية بشكلٍ رئيس (انظر 1/2). ثم إن إعادة الصحة عند الطبري (المعالجة) تعتمد على البدء بدفع الداء بالأغذية والحمية، دون الأدوية[2].

ويدلّ على ما تقدم أن الفصل الذي عنون له الطبري بحفظ الصحة وصدّر به كتابه تحدث فيه عن المبادئ العامة للتغذية الصحيحة، فذكر نظريته التي لخصناها، ثم ذكر النصائح المتعلقة بالتغذية. وقد نقل الطبري قول أرسطو بأن علة الغذاء الشوق إلى البقاء (انظر 8) فربما كان تبنيه لهذه النظرية، وجعلها محوراً لكتابه بسبب هذا الارتباط الوثيق بين البقاء والغذاء، فكان من الطبيعي ربط حفظ الصحة بقواعد الغذاء.

---

(1) الأسباب الستة : الهواءُ، والطعام والشراب، والحركة والسكون في البدن، والحركة والسكون في النفس، والنوم واليقظة، والانحباس والاستفراغ، الذي يشمل استفراغ البول والغائط والجماع، ويدخل تحته الإسهال والفصد والتقيؤ والتعرق. وهذه الأسباب هي التي تعدِّل الأمزجة وتحفظ الصحة، ويتم التحكم بها في حال انحراف الصحة.

(2) يُنظر الطبري، فردوس الحكمة، 5.

3. نلاحظ أن الطبري قد خصص فصلاً مستقلاً للكلام على حفظ الصحة في الفصول فذكر ما يناسبها من الأطعمة والأشربة والاستحمام والحركة والجماع...، وهذا صحيحٌ من حيث المبدأ، ومعظم ما ذكر من التفاصيل (انظر 1/5-4) وقد سار على هذا النهج كثيرٌ من الأطباء العرب، فالرازي مثلاً خصص في مقالة حفظ الصحة من كتابه المنصوري فصلاً للحديث عن تدبير البدن بحسب الأزمنة، ومنهم من ألف رسائل مستقلّة في حفظ الصحة في الفصول كابن سينا، بينما لم يخصص بعضهم ـ كالبلخي ـ باباً مستقلاً لهذا الموضوع، وإنما تحدث عنه عند الكلام على حفظ الصحة بالأسباب الستة في كل مناسبة، فعند الكلام على الطعام أو الاستحمام مثلاً يبين اختلاف القواعد المتبعة فيهما بحسب فصول السنة.

4. ما ذكره الطبري ـ وغيره من قدماء الأطباء العرب ـ في مجال الاستفادة من مفردات أو مركبات معينة في مجال حفظ الصحة لا يمكن إثباته أو نفيه إلا بدراسات مخبرية سريرية عالية المستوى، تتبنى رعايتها مؤسسات علمية أكاديمية معتمدة.

5. ضم الطبري في كتابه بعض القواعد النظرية في علم حفظ الصحة إلى تعليمات حفظ الصحة العملية، فهو يذكر مثلاً أقسام البدن وعلامة الفضول فيها، ثم يتبع ذلك بذكر كيفية التخلص من تلك الفضول (انظر 1/7). ويذكر كذلك الطبائع والمزاجات، ثم ما يناسب كل مزاج من الطبائع وفصول السنة والرياح والجهات والأعمار وما يكون من أحوال الإنسان (انظر 1/14). وكذلك فقد ذكر الأدلة على غلبة كل مزاج من المزاجات : مما يتعلق بحال الإنسان وشكله ولونه وخلقته (انظر 3/14).

6. يلاحظ أن معظم المواد التي ذكرها، وبين استعمالاتها في مجال حفظ الصحة هي من نوع الأغذية (انظر 3/16-7).

7. يلاحظ أن الوصفات العلاجية التي أتى بها الطبري في آخر الكتاب إنما هي لحالات عامة وشائعة، ولا تتناول الأمراض الخاصة بالأجهزة، فحافظ بذلك على السمة الأساسية في كتابه، وهي حفظ الصحة (انظر 8/16).

ب) تعليقات علمية :

1. ما ذكره الطبري من ملاحظات عامة حول الطعام، مثل اختلاف نوعية الغذاء بحسب السن والفصل والمزاج والوزن يقره عليها الطب الحديث (انظر 2/2).

وإنّ علم التغذية اليوم يبحث في توفير الغذاء الصالح والنوعيات المناسبة للأفراد والجماعات وفقاً لحاجاتهم على هيئة وجبات، ويبحث في عملية الهضم

السليم[1]. ويراعى في الغذاء توفُّر الحاجات الغذائية حسب طبيعة الفرد (طفل، شاب، كهل، حامل، مرضع)، وأن يكون خالياً من المواد الضارّة، وأن يكون ذا كميات مناسبة، وأن يكون مستساغاً في مظهره وإعداده، ومتماشياً والعادات الغذائية للأفراد والجماعات، وأن يكون متكاملاً[2]. وهذا لا يخرج من حيث العموم عما ذكره الطبري.

وخبراء التغذية اليوم يوصون باستبعاد بعض أصناف الأطعمة التي لا يستسيغها الإنسان واستبدال أطعمة أخرى بها تملك القيمة الغذائية نفسها، فالسَّلَطَةُ الخضراء مثلاً قد تحتوي على خشونة لا تحتملها أمعاء بعض الناس[3]. وهذا يوافق ما أوصى به الطبري من موافقة الطعام لمزاج الشخص.

وكذلك يقر الطب الحديث علامات حسن الهضم التي ذكرها الطبري من خفة البدن وصفو الجشاء وعلامات عسره من ثقل البدن والكسل وكدرة الجشاء (انظر 3/2)، وما ذكره من فاتحات الشهية الحسية والمعنوية (انظر 4/2)، وما أوصى به من عدم الإفراط في الطعام، وأن يبدأ بما هو سهل الهضم، وأن يكون الطعام بعد التعب (انظر 6/2).

وأما النوم بعد الطعام فلا توجد دراسات حديثة موثّقة توصي به أو بعدمه، غير أن ما ذكره الطبري يتماشى وملاحظة فزيولوجية مفادها أن الاستراحة بعد الطعام توقف النشاط العضلي والذهني، وتقلل من استهلاك الطاقة في تأمين الوظائف الأساسية ، كالحفاظ على الحرارة ونظم القلب ووظائف الرئة، مما يسمح للدورة الدموية بالتركيز على جهاز الهضم، دون تأثير على الوظائف الأخرى، ودون تأثير من الوظائف الأخرى على جهاز الهضم.

وأما تفضيل طعام العشاء على الغداء، فلا يؤيده فيه الطب الحديث، وكذلك النوم على الشق الأيسر فإنه لا يحبذ لتجنب ضغط الرئة اليمنى والمعدة على القلب[4]. وقد استند الطبري فيما ذهب إليه إلى قول أبقراط، وعلله نظرية الأخلاط التي اعتمد عليها الطب العربي (انظر 6/2).

2. فرّق الطبري بين ما يقوي البدن وما يسمن البدن، وهذا التفريق صحيح من الناحية العلمية، فذكر أنه يقويه الأغذية والأشربة التي يحتاج إليها، ويسمنه الطعام

(1) انظر غانم، الصحة العامة، 147-148.

(2) انظر المرجع السابق، 179.

(3) انظر جميل، الموسوعة الطبية الشاملة، 10 /72.

(4) انظر الدقر، روائع الطب الإسلامي، 74/4.

الدسم والراحة وأكد دور الراحة النفسية والسرور، غير أننا وجدنا البلخي في مصالح الأبدان والأنفس يفصّل في بيان أثر ذلك على صحة البدن. وكذلك الأمر في أثر الحالة النفسية على الجماع (انظر 13/1-2).

وما ذكره الطبري من اختلاف خفة الأغذية وثقلها على المعدة أمر صحيح، يرتبط بعوامل مختلفة كنوع الحيوان وسنه والعضو المأكول منه واختلاف الدسومة، وكذلك أشار إلى أن هذه العوامل ربما كانت تتعلق بالإنسان نفسه، كامتلاء معدته وحالته النفسية (انظر 9/1-2). وقد ذكر نماذج عن كل نوع من هذه الأطعمة (انظر 13/1-3).

ومن الموصى به اليوم أن يكون الإنسان بوضع نفسي ممتاز عند الطعام لتمارس التغذية دورها الأساسي[1]، فيجب اختيار الأماكن الحسنة التهوية، على مائدة مرتبة ونظيفة، وفي جوٍ هادئ ومريح[2]، كما يوصي خبراء التغذية أن يتناول الإنسان طعامه مع صديق، ويتبادل أطراف الحديث، ويطيل مدة الوجبة، وأن يكون تناول الطعام متعةً وليس واجباً روتينياً[3].

3. جعل الطبري محور كتابه ـ كما أشار ـ بيان أضرار العادات السيئة على صحة الإنسان، فجاء بوصايا وقائيّةٍ صحيحة في مجال تجنب الضرر الحادث من السهر والإفراط في الشهوات وكثرة إخراج الدم، وتناول المسهلات من دون حاجة.

وقد وفّق الطبري في وصف ما ينتج عن ذلك من أعراض، كما في حال الامتناع عن النوم (انظر 2/4)، ونجد عند البلخي كلاماً مماثلاً يجعلنا نظن بأنه ربما اطلع البلخي على كتاب الطبري، غير أننا لم نجد اقتباساً واضحاً (انظر مصالح الأبدان والأنفس للبلخي، 1/8/1).

ويعدّ النوم اليوم حالة فيزيولوجية معاودة من توقف النشاط العقلي والجسمي النسبي[4] . ومن المؤكد أن الإنسان يحتاج إلى ساعات محددة من النوم من أجل الاحتفاظ بتوازنٍ جسدي ونفسي لائق. وفي حال عدم كفايته من النوم سوف تتأثر قواه الجسدية والنفسية[5].

---

(1) انظر نور الله، الموسوعة الطبية الميسرة، 395.

(2) انظر مزنر، الصحة للجميع، 74.

(3) انظر جميل، الموسوعة الطبية الشاملة، 10/70-74.

(4) انظر سبح، الأمراض العصبية، 19.

(5) انظر مزنر، الصحة للجميع، 57-58.

4. إن ما ذكره الطبري من أثر الانفعالات النفسية المفرطة على الإنسان ـ في حال الفرح أو الحزن ـ صحيحٌ تماماُ، وإن اختلف تعليله لدينا في الطب الحديث (انظر 4/4)، وهو لا يعدو أن يكون إشارةً بسيطةً توسّع البلخي في الحديث عنها في فصول المقالة الثانية من كتابه مصالح الأبدان والأنفس.

5. ما ذكره الطبري من قواعد الاستحمام المتعلقة باستعمال الماء المعتدل الحرارة، والاعتدال في المكث في الحمام، والتدرج في دخوله وخروجه، كل ذلك مما يقره الطب الحديث، وكذلك أن يراعى عند دخوله وجود الراحة النفسية وانهضام الطعام[1] (انظر 6/1-2).

6. وكذلك بين الطبري اختلاف الألبان بحسب نوع الحيوان وسنه ورعيه وفصول السنة. ورتبها حسب الغلظ : البقر ـ الأتن ـ الشاء (انظر 10/1-2). وهذا بخلاف ما نعرفه اليوم من كون لبن البقر أقرب إلى لبن الإنسان من لبن الماعز[2]. وكذلك بين اختلاف الأشربة حسب مصدرها وتعتيقها (انظر 11/1-3).

7. تميز البرنامج الذي نقله عن الهنود في حفظ الصحة، بمراعاة الصحة النفسية للإنسان، وذكر ما يتعلق بها من أمور طلب العلم ورعاية مصالح القرابة والسعي في طلب العيش، وإن إضافة مثل هذا البرنامج إلى كتابٍ في الصحة من الأمور الصائبة التي نعرف اليوم أهمية ارتباطها بالصحة النفسية للإنسان (انظر 15/1).

8. ما نقله عن الهنود من وصايا تتعلق بعدم منع ما يحتاج إليه بدن الإنسان، كالعطاس والبول والطعام والشراب والنوم والباه، صحيح تماماً، يقره الطب الحديث، وكذلك عدم الاقتصار على لونٍ واحدٍ من الطعام، ومراعاة اختلاف البلاد في اختيار الأطعمة، وأهمية ترويق المياه (انظر 15/2-5).

ج) دراسة تاريخية لموضوعات حفظ الصحة :

لابد من مقارنةٍ تاريخيةٍ سريعةٍ بين ما جاء به الطبري من موضوعات في حفظ الصحة وما جاء به من سبقه ومن عاصره ومن تأخر عنه.

وقد تم اختيار أبقراط وفولوبس وجالينوس كأنموذج عمن تقدم الطبري، واختيار البلخي كأنموذج عمن عاصره، واختيار الرازي وابن سينا كأنموذج عمن تأخر عنه.

---

(1) انظر نور الله، الموسوعة الطبية الميسرة، فن المداواة بالماء، 314.

(2) انظر الخطيب، عالم الغذاء والتغذية، 195.

1. موضوعات حفظ الصحة في الطب اليوناني :

ـ لعل أهم نموذجٍ عن علم حفظ الصحة عند الأطباء اليونانيين هو شرح جالينوس لكتاب تدبير الأصحاء الذي وضعه أبقراط.

ـ قال جالينوس في مقدمة الكتاب : «حفظ الصحة يقصد إلى حفظ البدن على حالته التي هو عليها. والصحة أقدم من المرض في الشرف والزمان. فقد ينبغي لنا نحن أيضاً أن نفحص أولاً كيف نحفظ الصحة، ومن بعد ذلك كيف نشفي الأمراض شفاءً فاضلاً.

والطريق العام إلى وجود هاتين الخصلتين هو أن نعرف الحال التي نسميها (صحة) أية الحالات هي ؟ وذلك لأننا لا نقدر على حفظها إذا كانت موجودة، ولا على ردها إذا فسدت من غير أن نعلم ما هي ؟...

إن صحة الأعضاء المتشابهة الأجزاء هي اعتدال الحار والبارد والرطب واليابس. وإن صحة الأعضاء المركبة تتم بوضع الأعضاء المتشابهة الأجزاء...»[1].

ـ ثم قسم الأسباب التي يكون بها حفظ الصحة إلى أربعة أقسام هي :

الأشياء التي تُتناول : كالأطعمة والأشربة والأدوية والهواء المستنشق.

الأشياء التي تُفعل : كالمشي والركوض والتمريخ، وكل حركة وسكون.

الأشياء التي تُصادف البدن من خارج : كالهواء المحيط وكل ما لامس الجلد في الاستحمام والتمريخ والغبار...

الأشياء التي تُستفرغ[2].

ـ كان الكلام على هذه الأسباب في الكتاب متفرقاً وغير مرتب، وبأسلوب يغلب عليه الغموض والتشويش، وطغيان الاستدلالات النظرية، والتكلف فيها إلى حد بعيد.

ـ جاء الكتاب في ست مقالات :

المقالة الأولى : في جمل صناعة حفظ الصحة وأغراضها.

المقالة الثانية : تحتوي على سبعة أبواب : الأول في صفة ما ينبغي أن يفعل في حفظ الصحة مَن كان بدنه فاضل الهيئة، والثاني في الرياضة قبل الطعام، والثالث في وقت الرياضة، والرابع في تهيئة البدن

(1) جالينوس، مخطوط شرح كتاب تدبير الأصحاء، 1 ظ.

(2) جالينوس، مخطوط شرح كتاب تدبير الأصحاء، 15 ظ.

قبل الرياضة، والخامس في التمريخ، والسادس في الموضع الذي يصلح للتمريخ والرياضة في كل زمن، والسابع في صفة ضروب الرياضة.

المقالة الثالثة : تقع في تسعة أبواب : الأول في التسكين بعد الرياضة، والثاني في الاستحمام بالماء الحار، والثالث في الاستحمام بالماء البارد، والرابع في الإعياء إثر الرياضة، والخامس في امتناع ما يبرز من البدن، والسادس في الرياضة بعد الجماع، والسابع في السهر والغم، والثامن في الرطوبة تكون في البدن، والتاسع في الدلك بالغداة والعشي.

المقالة الرابعة : الكلام في الإعياء الكائن من تلقاء نفسه. ويعني به الحادث من غير رياضة أو سبب آخر فيكون عرضاً مرضياً.

المقالة الخامسة : بيّن فيها أن إطالة كتابه كانت بسبب بحثه في الجزئيات، وليس فقط في عموميات حفظ الصحة. ثم ذكر جملاً من هذه الجزئيات، ثم تناول بعد ذلك تدبير الشيوخ الأصحاء، ثم تدبير الشيوخ ذوي الأبدان المريضة.

المقالة السادسة : تناول فيها صفة الهيئات الرديئة، ثم ذكر صفات ما يصلح لمن كان كثير التشاغل عن العناية بأمر بدنه، ثم ذكر كيف تكون العناية لمن كان بدنه غير متفق الهيئة، ثم ذكر كيف يحفظ الإنسان صحته متى كانت أعضاؤه مستوية.

ـ من الملاحظ أن الموضوعات المشتركة بين هذا الكتاب وكتاب الطبري هي: أهمية حفظ الصحة، والرياضة، والتدليك، والطعام، والشراب، والباه، والنوم، والاستحمام، وحفظ صحة الأبدان السقيمة. وهي مشتركة أيضاً بينه وبين البلخي، وإن اختلف تناولها عند الثلاثة.

وأما الموضوعات التي ضمّها الطبري إلى كتابه ولم تُفرد لها أبحاث في الكتابين فهي : ذكر قوى الأغذية المفردة المستعملة في حفظ الصحة.

وأما ما انفرد به البلخي فهو ذكر المشمومات والسماع والمساكن والمياه والأهوية، وما يقي من الحر والبرد، إضافةً إلى موضوعات حفظ صحة النفس التي تميز بها كتاب البلخي.

ـ لم يلاحظ عند الطبري أي نقل حرفي عن أبقراط أو جالينوس، سوى ما صرّح به، وكانت الأسس العامة متشابهة عندهم. وجاء كتاب الطبري أكثر ترتيباً وأقل استدلالاً، أما كتاب البلخي فقد جاء مرتباً ترتيباً دقيقاً، وكان في غاية السلاسة، وتم التركيز فيه على النواحي العملية، مضافاً إليها الملاحظات الشخصية مع إرجاع المعلومات إلى قواعد نظرية عامة، دون أن يطغى المنهج الاستدلالي على النواحي التطبيقية. فضلاً عن وجود الموضوعات التي لم تذكر أصلاً في شرح جالينوس لكتاب أبقراط والتي أشير إليها سابقاً.

ـ وهذه نماذج من الأسس العامة في حفظ الصحة في الطب اليوناني تبين لنا وجه التلاقي مع ما تقدم معنا من كلام الطبري :

1. يقول أبقراط في المقالة السابعة من كتاب إبيذيميا : إن التعب والأطعمة والأشربة والنوم والجماع ينبغي أن تكون كلها باعتدال.

واستنتج جالينوس من كلامه أن الواجب في حفظ الصحة أن يكون التعب أولاً ثم الطعام ثم الشراب ثم النوم ثم الجماع[1].

2. أهم فائدتين للرياضة : تحليل الفضول، وجودة بنية الأعضاء الصلبة[2].

3. بين أبقراط في كتابه الغذاء أهمية التدبير الجيد للطعام، وبين أن أفضل الدواء هو الكائن بالغذاء، وأردأ الدواء هو الكائن بالغذاء، لأن الأفضل والأردأ يكون بالإضافة. ثم بين أن الغذاء ليس بغذاء ما لم يقو على أن يغذو، والغذاء ليس بغذاء إن لم يكن شبه الغذاء، لأنه بالاسم غذاء وأما بالفعل فليس بغذاء[3].

4. بين أبقراط أن غذاء اللبن هو غذاء الذين لهم في طبائعهم غذاء، وأما في سائر الناس فليس كذلك، وأن الخمر غذاء لبعض الناس دون الآخرين[4].

5. ذكر أبقراط أن الإكثار من الأطعمة في الشتاء يكون أكثر من باقي أوقات السنة، بينما يقل استعمال الشراب فيه، ويقل مزجه، ويستعمل الخبز واللحوم المشوية. كل ذلك ليصير مزاج البدن حاراً يابساً.

---

(1) جالينوس، مخطوط شرح كتاب تدبير الأصحاء، 17 ظ.

(2) أبقراط، كتاب الغذاء، 18 ظ.

(3) أبقراط، كتاب الغذاء، 7.

(4) المصدر السابق، 13.

في الربيع يزداد الشراب وينقص الطعام، ويستعمل السويق بدلاً من الخبز، واللحوم المطبوخة بدلاً من المشوية. ويزاد في ذلك حتى يأتي الصيف.

في الصيف يمزج الشراب بالماء أكثر من سائر الأوقات.

الأبدان الرطبة كثيرة اللحم تدبّر بالتدبير الأجف كل الفصول، والصلبة اليابسة قليلة اللحم تدبر بالأرطب . فالفتيان مزاجهم يابس فيستعملون التدبير الرطب، والشيوخ أبدانهم رطبة فيستعملون التدبير الأجف. وتقدير الغذاء يكون حسب السن وأوقات السنة وأصناف المزاج[1].

6. تجنب المشي بعد الطعام، وجعل الطعام مرة واحدة حال الإسهال. وفي حال عسر الهضم ينصح بالنوم، ثم يُتعب البدن في اليوم التالي ويكثر من الشراب.
7. مَن تعب من الرياضة يسكن ويستقر دون طعام[2].
8. لدى الاطلاع على تفسير جالينوس لفولوبوس تلميذ أبقراط لوحظ أنه يوافقه في معظم الأحيان، ويرجع كلامه إلى أصول أبقراط في الفصول.
9. ذكر فولوبس اختلاف التدبير لاختلاف الأبدان أوقات السنة، ثم ذكر اختلاف التدبير حسب سجية كل واحد من الأبدان، ثم ذكر اختلاف التدبير حسب الأسنان، وهذا يختلف عن منهج الطبري والبلخي اللذين أخذا بعين الاعتبار التقسيم الموضوعي وذكرا من خلاله الاختلافات حسب الأمزجة، أما الاختلاف حسب الأزمنة فقد أفرد له الطبري بحثاً مستقلاً، ولم يفعل البلخي ذلك.

استدرك جالينوس على فولوبس بأنه كان ينبغي أن يقسم الأسنان إلى أربعة كما قسم الأمزجة إلى أربعة. وتبعه الطبري والبلخي في ذلك[3].

10. ذكر فولوبس أن الغذاء يكون حسب الأسنان وأوقات السنة وأصناف البدن ومزاجه ، وبيّن أن الغرض من ذلك مقابلة الحر والبرد .
11. فسر جالينوس قول فولوبس في تدبير الثياب، ولم يتطرق الطبري للموضوع، وأطال البلخي في ذلك وفصّل[4].

---

(1) المصدر السابق، 27-29.

(2) أبقراط، كتاب الغذاء، 29-35.

(3) جالينوس، تفسير جالينوس لكتاب فولوبس في حفظ الصحة، 8 و.

(4) المصدر السابق، 12 و، ظ.

2. موضوعات حفظ الصحة عند الطبري والبلخي :

ـ لن نتناول ترتيب كتاب حفظ الصحة للطبري، لأنه سبق ذكره في هذه الدراسة، إلا أننا نورد بعض الملاحظات التي تتناول المقارنة بين كتابي حفظ الصحة للطبري ومصالح الأبدان والأنفس للبلخي، ثم ننتقل إلى الكلام على مادة حفظ الصحة الموجودة في كتابه فردوس الحكمة.

ركز البلخي في كتابه مصالح الأبدان والأنفس على ما يتعلق بالأسباب الستة وموضوعات حفظ الصحة بصورةٍ مستقلّةٍ أكثر تفصيلاً، وليس من خلال الأغذية على وجه الخصوص كما فعل الطبري.

يلاحظ أن ترتيب موضوعات حفظ الصحة محكم ومتجانس عند البلخي، وذلك بصورة تفوق مثيلتها عند الطبري، فضلاً عن التوسّع في العناوين عند البلخي، وتخصيص مقالة خاصة من ثمانية أبواب لبحث موضوع حفظ صحة النفس.

تميّز كتاب الطبري عن كتاب البلخي بذكر قوى الأغذية واستعمالاتها في حفظ الصحة خاصةً، وقد تبعه بعض من كتب في مجال حفظ الصحة، فأضاف هذه المواد إلى كتابه، مثل ابن القف الكركي في كتابه جامع الغرض. ولم يتبع الطبري في ذكر هذه المواد ترتيباً معيناً (انظر 1/16-8).

لم أجد اقتباساً صريحاً عند البلخي من كتاب حفظ الصحة لمعاصره الطبري، غير أنه كان هناك تشابهٌ في كثيرٍ من المواضع، يُفسَّر بكونها أفكار أساسية في حفظ الصحة مأخوذة عن الطب اليوناني، منها :

- ضرر مجاوزة الحد في الامتلاء أو الخلاء، والسهر أو النوم، والحركة أو السكون، وإسهال البطن وإخراج الدم، والإسراف في المباضعة (انظر 2/1).
- ما نقله الطبري عن جالينوس : إن حفظ الصحة يكون بإذن الله تعالى على وجهين : أحدهما الاغتذاء بما يوافق سن الإنسان، وزمان السنة التي هو فيها، والعادة التي اعتادها، والأطعمة والأشربة التي ألفها ونبت بدنه عليها، والوجه الثاني : إخراج ما يتولد فيه من الفضول والمواد الرديّة (انظر 1/2).
- ما نقله من قول جالينوس : إن الوجه في الصحة بإذن الله تعالى أن يغتذي الرجل بما يوافق مزاج بدنه في حال صحته. فمن كان في صحته حار المزاج وافقته الأشياء الحارة المعتدلة، ومن كان بارد المزاج وافقته الأشياء الباردة المعتدلة... فإن زادت الحرارة والتهبت التهاباً انتفع حينئذٍ بما يضادها

ويخالفها من البرودات، وإن هاجت البرودات انتفع حينئذٍ بما يضادها من الحرارات (انظر 2/2).

- ما نقله عن أبقراط : مما يعين على الصحة ألا يأكل الرجل حتى يتعب قليلاً ثم يستريح إلى أن يشتهي الطعام، فإذا أكل اضطجع ونام، كما نصح بالاستحمام قبل الطعام لأنه يذيب الفضول ويخرجها بالعرق (انظر 5/2).
- ما أوصى به الطبري من قلة اللبث في الحمام لئلا يأخذ من رطوبته، بل يأخذ البدن من بلة الحمام، مما يؤدي إلى رطوبة البدن والصحة، وأن يشم ما وافق البدن في كل زمان، وأن يتعهد القيء لاسيما في الصيف لتنقية المعدة من الرطوبات (انظر 1/3).

أما عن مادة حفظ الصحة في فردوس الحكمة للطبري فهي تشابه إلى حدٍّ كبير ما جاء به في كتابه حفظ الصحة، وهناك تطابقٌ في كثيرٍ من العناوين والنصوص بينهما، حتى ليظن القارئ أن الثاني مختصرٌ من الأول. ونورد هنا بعض الملاحظات التي تبين التشابه بين مادة حفظ الصحة في فردوس الحكمة وما ذكره البلخي في كتابه :

- يقول الطبري : كما أن السراج إذا نفد دهنه أو كثر فيه الدهن جداً انطفأ، فكذلك الحرارة الغريزية إذا فقدت غذاءها البتة انطفأت، وإن كثر عليها الغذاء جداً خنقها فأطفأها. وهذا المثال نفسه أتى به البلخي[1].
- علل الطبري النوم بالرطوبات التي تصعد إلى الدماغ من بخارات الأطعمة فتسترخي الأعصاب. وهذا يوافق تعليل البلخي[2].
- ذكر الطبري أن الحزن والخوف علتهما البرد واليبس، وأن الخوف انقباض الحرارة الغريزية إلى داخل البدن هرباً من المكروه. والغضب غليان الدم وانبعاث الحرارة الغريزية للخارج، وتحمّر العينين. وقد ذكر ذلك البلخي، وتوسع في وصف هذه الحالة (انظر مصالح الأبدان والأنفس للبلخي (5-1/4/2)).
- ونقل الطبري عن أبقراط أن علة الغضب وغير الغضب مما يغير عقول الناس إنما هو تغير الهواء واختلاف الأزمنة.

---

(1) الطبري ، فردوس الحكمة، 87، ومصالح الأبدان والأنفس للبلخي (10/5/1).

(2) المصدر السابق، 88، ومصالح الأبدان والأنفس للبلخي (1/8/1).

ونقل عن جالينوس : إن الحكيم يدلنا بقوله هذا على أن أخلاق النفس تابعة لمزاجات البدن[1]. وقد توسع البلخي في إبراز هذه الفكرة في كتابه.

- أشار الطبري إشارة سريعة إلى أهمية الحركات الرياضية والغمز في حفظ الصحة دون أي تفصيل، بخلاف ما فعل البلخي (انظر البابين الحادي عشر والثاني عشر من مصالح الأبدان والأنفس للبلخي).
- أكد الطبري نصيحة جالينوس بالمشي بعد الطعام رويداً رويداً، والنوم على الطرف الأيسر، لأنه بارد فيحتاج إلى أن يسخنه. وقد خالفه البلخي في الأولى ووافقه في الثانية . ونقل عن أبقراط الاستحمام قبل الطعام لأنه يذيب الفضول، وذكر أن من اعتاد العشاء فليتعش قبل غروب الشمس بأغذية خفيفة، ووافقه البلخي على ذلك[2].
- انفرد الطبري عن البلخي بالحديث عن التدبير حسب الأمزجة والفصول.
- بين الطبري أهمية الغذاء، ونقل فلسفة أرسطوطاليس في الغذاء بأن الإنسان لم يكن له أن يبقى بشخصه فاشتاق إلى أن يبقى بصورته، فاحتاجت الطبيعة لذلك إلى النسل فلم يصل إلى النسل إلا بالنحو، ولا إلى النحو إلا بالغذاء. وهذا يشبه ما ذكره البلخي في باب تدبير الباه[3].
- نقل الطبري عن أبقراط ما أوصى به من عدم الإكثار من الطعام، وعدم خلط أنواعه، وعن جالينوس أن يؤكل أولاً ما لان من الغذاء ثم اليابس[4]. ثم تكلم على أنواع الأغذية وقواها وما يتولد فيها.
- بين الطبري أن الحمام يفيد جميع الأعمار والأصناف، لكن يجب ألا يلبث فيه الإنسان إلا قليلاً، وذكر أهمية التدرج في دخول الحمام وخروجه، والاستحمام على الريق . ثم ذكر التمرخ بالأدهان الحارة . وتكررت هذه النصائح عند البلخي، مع الزيادة عليها[5].
- تكلم الطبري على المذاقات، فبين أن المذاق أبلغ في معرفة قوى الأشياء من الرائحة واللون. ونقل عن أرسطوطاليس أن أجناس المذاقات ثمانية : الحرارة،

(1) المصدر نفسه، 89-90.

(2) الطبري، فردوس الحكمة، 100-101، ومصالح الأبدان والأنفس للبلخي (2/8/1).

(3) المصدر نفسه، 106، ومصالح الأبدان والأنفس للبلخي (1/9/1).

(4) المصدر نفسه، 117-120، ومصالح الأبدان والأنفس للبلخي (1/5/10-11).

(5) الطبري، فردوس الحكمة، 340-341، ومصالح الأبدان والأنفس للبلخي (3/10/1).

والمرارة، والملوحة، والحموضة، والحرافة، والعفوصة، والبشاعة، والدسومة، وأقربها إلى الطبيعة المعتدلة الحلاوة (حارة رطبة)، ثم انتقل إلى ذكر ما يفعله كل مذاق في البدن[1]، وقد تكرر هذا في كتابه حفظ الصحة، بينما رأينا أن البلخي اختصر الكلام على المذاقات ضمن كلامه على تدبير الطعام.

- تكلم الطبري في النوع السادس على قوى الأغذية والأشربة، وهو ما ذكره في كتابه حفظ الصحة، إلا أنه أتبع ذلك في الفردوس بذكر قوى الأدوية، مشيراً إلى أن قوى الأغذية والأشربة تنفع معرفتها في مجال حفظ الصحة، وينفع ذكر قوى الأدوية في مجال المرض[2]. ولم يتعرض البلخي لذلك في فصلٍ مستقلٍ، وإنما كان يذكر قواها بشكلٍ متناثرٍ في كتابه.

- اختتم الطبري كتابه بجوامع من كتب الهند فيها أيضاً موضوعات تتعلق بحفظ الصحة، تكرر ذكرها في كتابه حفظ الصحة. ولم نجد ذلك عند البلخي.

3. موضوعات حفظ الصحة عند الرازي :

ـــ تناول الرازي موضوعات حفظ الصحة في المقالة الرابعة من كتابه المنصوري، وهذه بعض الملاحظات حول ما جاء عند الرازي مدعمةً بنصوص من المنصوري :

- ذكر الرازي أن أركان حفظ الصحة هي : حسن تقدير الحركة والسكون والمطعم والمشرب وإخراج الفضول وتعديل المساكن وتلاحق الحوادث الرديئة قبل أن تعظم وموافقة الهمم النفسية والتحفظ بالعادات. وجاء بحثه في المنصوري عن حفظ الصحة مقتضباً.

- تكلم الرازي على تقدير الحركة وحالها ووقتها. وذكر أنها ينبغي أن تكون قبل الطعام، وأن تتناسب مع قوة الإنسان فلا تؤدي إلى التعب. وأكد الرازي ضرورة التدرج بالحركة[3].

- نصح الرازي كالطبري والبلخي بالنوم بعد الطعام ، وذكر أنه يمكن المشي الخفيف بعد الطعام، وذكر فوائد النوم وأهميته وضرر الإفراط فيه. ومن

---

(1) المصدر نفسه، 356 وما بعد.

(2) المصدر نفسه، 347.

(3) الرازي، المنصوري، 203.

النصائح التي لم نجدها عند من سبقه نصحه بعدم استدعاء النوم والنفس يقظة ذكية والحواس والحركات قوية[1].

- تكلم الرازي في تدبير المطعم على الشهوة الكاذبة، وأوصى بالاعتدال بالطعام، كما نصح بالفواكه قبل الطعام . ونصح الرازي بعدم الشرب على الخلاء والجوع ولا على طعام حريف ولا بعقب الحمام أو الحركة العنيفة ولا على الطعام إلا بعد انحداره ولا على الخمار، ولا يمتلأ منه حتى يثقل على المعدة. وأوصى بتنقية البدن من الفضول بالإسهال وإدرار البول والرياضة، فكل منها يخرج نوعاً من الفضول. وبين متى ينبغي استعمال القيء وإخراج الدم[2].
- أشار الرازي إلى ضرورة عدم مجاهدة الطبيعة في الجماع، كما أشار إلى ضرورة عدم حبس البول والنجو والريح. وهذا يوافق ما ذكره الطبري والبلخي.
- نصح الرازي أن يتمرن الإنسان على لقاء الحر والبرد وتبديل أوقات النوم واليقظة. ثم تكلم حول إخراج الدم والإسهال والقيء وأهميتها في حفظ الصحة باختصار[3].
- بين الرازي أهمية الاعتدال بالجماع، والأوقات التي يجب أن يتجنب فيها الجماع، كما جاء عند البلخي.
- ذكر الرازي أن الحمام يمكن أن يجفف به البدن ويرطب وأن الفائدة تكون بالماء الحار والبخار الحار[4]، كما ذكر ذلك الطبري والبلخي.
- تكلم الرازي على حفظ صحة الأعضاء كالأسنان والعين والسمع والاحتراس من الأوباء، وهذا مما ذكره الطبري في الفردوس، ولم يتكلم عليه البلخي بشكلٍ مستقل.
- أفرد الرازي الكلام على تدبير البدن حسب الأزمنة وحسب الأعمار، كما جاء عند الطبري، بخلاف ما فعل البلخي.
- أضاف الرازي العناية بالحامل والجنين والطفل وهذا ما لم يتطرق إليه البلخي.

---

(1) المصدر السابق، 204.

(2) الرازي، المنصوري، 205-208.

(3) المصدر السابق، 214.

(4) المصدر السابق، 221.

- ذكر الرازي شيئاً من موضوعات حفظ الصحة في كتابه الفصول. فقد ذكر في فصول الرياضة أوفق حالات الرياضة والحالات التي تمنع فيها الرياضة، وأنواع الرياضة حسب شدتها، وما يوافق منها كل فئة من الناس[1].
- ذكر الرازي في بحث الغذاء كثيراً مما لم يتعرض له الطبري والبلخي كحالات كون الغذاء غير موافق للإنسان، وأسباب نزول الغذاء على المعدة قبل جودة هضمه، وأسباب بقاء الغذاء في المعدة بعد الهضم.
- ذكر الرازي منافع الشراب المسكر ومضاره كما فعل الطبري والبلخي[2].

4. موضوعات حفظ الصحة عند ابن سينا[3] :

تناول ابن سينا موضوعات حفظ الصحة في كتاب القانون في الطب. وفيما يأتي بعض الملاحظات حول ما جاء عند ابن سينا :

- من موضوعات حفظ الصحة التي ذكرها ابن سينا في كتابه القانون في الطب زيادة عما ذكره سابقوه هي : مكافحة الحشرات والأوبئة، والوقاية من حرارة الشمس.
- ذكر ابن سينا أنواعاً كثيرة من الرياضات حتى إنه تعرض للرياضة الخاصة بكل عضو، كما بين مفعول الرياضة في البدن وآثارها بمنهج منطقي أكثر تفصيلاً مما ذكره سابقوه[4].
- ركز ابن سينا كسابقيه على أن جوهر الغذاء ينبغي أن يكون من الأغذية الدوائية. وبين اختلاف الغذاء باختلاف البلدان والأمزجة، وتوسع في ذكر خواص الأغذية والمشروبات، كما توسع في الكلام على تدبير البدن من حيث السمن والهزالة[5]، أكثر من الطبري.
- بيّن ابن سينا أنواع الفضول التي يسعى البدن إلى إبعادها، ثم بين آليات الجسم في التخلص من الفضول[6]. وقد جاء كلامه على ذلك مرتباً واضحاً غير أنه لم يخرج عن الإطار العام الذي تحدث عنه السابقون.

---

(1) الرازي، الفصول، 36-37.

(2) المصدر السابق، 41 وما بعد.

(3) انظر كتاب الوقاية وحفظ الصحة عند ابن سينا لأحمد عروة.

(4) ابن سينا، القانون في الطب، 158 وما بعد .

(5) ابن سينا، القانون في الطب، 163 وما بعد.

(6) المصدر نفسه، 101.

موضوعات حفظ الصحة	أبقراط وجالينوس	الطبري	البلخي	الرازي	ابن سينا
المساكن والمياه والأهوية	●	●	●	●	
الأكنان والملابس	●		●		
المطاعم	●	●	●	●	●
المشارب	●	●	●	●	●
المشمومات	●	●	●		
النوم	●	●	●	●	●
الباه	●	●	●	●	●
الاستحمام	●	●	●	●	●
الرياضة	●	●	●	●	●
السماع			●		
عموميات إعادة الصحة	●	●	●		
تنقية البدن من الفضول	●	●	●	●	●
الإنذار بالحوادث الرديئة وتلاحقها				●	●
العادات	●	●		●	●
سحنة البدن المحمودة	●			●	●
حفظ صحة الأعضاء	●			●	
الاحتراس من الوباء	●			●	●
تدبير البدن حسب الأزمنة	●	●		●	●
تدبير الحامل والجنين	●	●		●	
تدبير الطفل	●	●		●	●
تدبير سائر الإنسان	●	●		●	●
الأعراض النفسانية			●	●	●
التدبير الخاص لحفظ صحة الأبدان	●	●			●
تدبير الأبدان الخارجة عن الاعتدال	●	●			●
في الزينة					●
في تدبير المسافرين	●	●			●
في الوقاية من حرارة الشمس					●

الفصل الثاني

حفظ الصحة في التراث الطبي

المبحث الأول : حفظ الصحة في الحضارات القديمة[1]

يعد حفظ الصحة من المعارف الأولى التي يمكن أن تنسب إلى البشرية. وقد تجلى ذلك في مظاهر بسيطة كالاتقاء من الحر والبرد، والاستراحة بعد التعب، وممارسة الرياضة[2]. وما وصلنا عن الطب عموماً في العصور القديمة قليل جداً، وهو يعتمد على الألواح والرقم والبرديات.

1. كان الختان شعاراً دينياً في الحضارة المصرية القديمة (ترجع إلى خمسةٍ وثلاثين قرناً ق.م)، كما عرف القدماء المصريون العناية بالوليد وتدبيره[3]. وكان تناول المسهلات لمدة ثلاثة أيام متوالية كل شهر لتطهير الأمعاء من الإجراءات المشهورة لديهم في مجال حفظ الصحة[4].

2. عرف المشتغلون بالمهن الصحية في حضارة ما بين الرافدين (ترجع إلى ثلاثين قرناً ق.م) أهمية النظافة في حفظ الصحة ودور العدوى في نقل الأمراض والأوبئة، فاستعملوا في (كيش)[5] و(أور)[6] مجاري للمياه القذرة، ومخازن لتجميعها، كما وجدت لديهم حمامات ذات أرضية لا ينفذ منها الماء[7].

---

(1) فيما يتعلق بحفظ صحة الطفل في الحضارات القديمة يمكن الرجوع إلى رسالة الماجستير التي أعدها الباحث في تاريخ العلوم الطبية بعنوان : "تدبير الأطفال الجسدي والنفسي في التراث الطبي العربي الإسلامي" التي قدمت في معهد التراث العلمي العربي، جامعة حلب، 1997م، ص 34 وما بعد.

(2) انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 11-27.

(3) انظر سارتون، 119/1، وغليونجي الطب في مصر القديمة، 25.

(4) انظر غليونجي، الطب في مصر القديمة، 23.

(5) كيش : الاسم القديم للأحيمر. آثارها اليوم على بعد اثني عشر كيلو متراً شرق بابل (انظر : أبو خليل، أطلس التاريخ العربي الإسلامي، 14).

(6) أور : الاسم القديم للمقير. (انظر : أبو خليل، أطلس التاريخ العربي الإسلامي، 14).

(7) Carrison, Introd. Hist. Medc, p. 64

وكان الآشوريون يعتقدون وجودَ أجسام غير مرئية تدخل إلى الجسم عن طريق جهاز التنفس أو جهاز الهضم أو الجلد. وهذا ما يعرف اليوم بالعدوى. وتشير الدلائل إلى أن الآشوريين كانوا يعتقدون بعدوى الجذام، وأنهم اتخذوا الوسائل للوقاية منه.

وتقضي المادة (278) من شرائع حمورابي[1] بإبطال بيع العبد إذا ما ظهر به الجذام بعد شهر واحد من بيعه، وقد زيدت هذه الفترة لمئة يوم بعد ذلك[2].

كما عرف البابليون فوائد الحمامات الساخنة والرياضة والتمسيد[3].

3. أما بالنسبة للحضارة الهندية (ترجع إلى الألف الثالثة ق.م) فنذكر في مجال حفظ الصحة نصائح شاراك[4] في موسوعته الطبية المعروفة باسمه. ومن هذه النصائح : عدم إيقاف الفضلات إذا تحركت للاندفاع من البدن، وعدم صد شهوة الطعام والحاجة إلى النوم[5].

وأما كتاب سوسروتا[6] فيعد أضخم الكتب الهندية التي وصلتنا، وفيه فصلٌ قيّم عن رعاية الحامل، والعناية بالطفل وتربيته وتغذيته. ونقل عنه الطبري في فردوس الحكمة تعريف الطب بأنه : برء المرض وحفظ الصحة ومعرفة الدواء. وكان طب المشب ـ الذي هو أحد أنواع الطب الثمانية عند سوسروتا ـ خاصاً لحفظ صحة الشباب وقوته[7].

واعتبر الهنود الامتلاء بالمني لا يقل ضرراً عن الامتلاء بالدم، وأن تفريغه من مقومات الصحة[8].

4. وأما في الحضارة الفارسية فقد كان لمدرسة جنديسابور وبيمارستانها مكانةٌ حضاريةٌ مرموقةٌ. وكانت تستعمل فيها المعالجات الطبيعية بالتمسيد والحمامات والرياضة والتغذية الخاصة[9].

---

(1) حمورابي : من العموريين الذين هاجروا من الجزيرة العربية، واستوطنوا ديار الشام، وجعل بابل عاصمته، فازدهرت في أيامه (انظر : Segerist, A History of Medicine, 1/428

(2) التكريتي، البعد التاريخي لانتقال الطب من الشرق العربي إلى الغرب، 28-29.

(3) Segerist, A History of Medicine, 1/484

(4) شاراك : يعد من أشهر أطباء الهند في القرن الثاني الميلادي. نقل الرازي عنه الحاوي (انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 473).

(5) الطبري، فردوس الحكمة، 567.

(6) وهو باسم مؤلفه سوسروتا الذي وضعه حوالي سنة 300م (انظر السامرائي، مختصر تاريخ الطب العربي، 67/1.

(7) الطبري، فردوس الحكمة، 558.

(8) انظر السامرائي، مختصر تأريخ الطب العربي، 65/1 وما بعد.

(9) المرجع السابق، 91/1.

5. وفي الحضارة اليونانية (القرن 4 ق.م ـ السنة 30 ق.م) كان أبقراط[1] Hippocrates (تـ حوالي 375 ق. م) يوصي بوصايا مهمة تتعلق بحفظ الصحة، ورد كثير منها في كتابه "الفصول". ومما يؤثر عنه في هذا المجال[2] :

ـ الإقلال من الغذاء الضار خير من الإكثار من النافع.

ـ الأفضل أن تملأ المعدة بالماء من أن تملأها بالطعام.

ـ الشيوخ يتحملون الجوع بيسر، ويليهم البالغون، أما الصغار ـ وخصوصاً كثيري الحركة ـ فلا يتحملون مثلهم.

ـ على العليل أن يتداوى بعقاقير أرضه.

ـ الإقلال من الجماع يحافظ على الصحة.

ـ ليس على الطبيب وحده أن يؤدي واجبه، بل على المريض وأتباعه أن يساعدوه في أداء هذا الواجب.

ـ إذا جربت جميع العلاج، ولم تحصل على تحسن في صحة المريض، فلا تبدل العلاج قبل التأكد من تشخيص المرض.

ولأبقراط أيضاً في حفظ الصحة كتاب "الأهوية والأماكن والمياه" فقد عالج فيه علاقة صحة الإنسان بالبيئة[3]. وهو في ثلاث مقالات تشتمل على بحوث حول المياه والمناخ والأمزجة، وأثر اختلاف المكان والزمان والفصول، طبياً وجغرافياً وتاريخياً، وتصنيف طبقات الشعوب، وعلم التنجيم وأثره في أعضاء الجسم وانتشار الأمراض وأنواعها والوقاية منها[4]. وله أيضاً كتاب في الأغذية فيه بحث عن التمارين الرياضية وما يؤكل من غذاء وما يشرب[5].

وأما كتابه "حفظ الصحة" فيعتقد أنه أبقراطي العصر، وليس من أعمال أبقراط بالذات. ويحتوي هذا الكتاب على كثير من أفكار فيثاغورس وهيروقليطس وأناكساغورس وغيرهم في الطب الوقائي، والمحافظة على الصحة تبعاً للظروف

---

(1) أبقراط : مؤسس المنهج العلمي في الطب، وواضع القسم الطبي المعروف باسمه (انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 43).

(2) انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 49-50.

(3) نشر الكتاب شبلي شميل في القاهرة عام 1885م.

(4) وقد قام بترجمة الكتاب إلى العربية الطبيب أبو زيد العبادي وتلميذه حبيش بن الأعسم الدمشقي مع الشروح (انظر حمارنة، تاريخ تراث العلوم الطبية عند العرب والمسلمين، 75/1).

(5) المرجع السابق.

المناخية وفصول السنة، وتعليمات في ممارسة الرياضة والاستحمام. ويعد الكتاب من المصادر المهمة للرازي وعلي بن عباس[1].

وكانت جلّ المعالجات في عصر أبقراط تعتمد على الراحة والرياضة والتغذية والهواء الطلق والتمسيد والمسهلات والمقيئات والفصد والحجامة، وقليلاً ما تستعمل الأدوية التي كان غالبيتها من أوراق الأعشاب وزهورها وجذورها.

إن معاصر أبقراط الذي لعب أعظم دور في معرفة حفظ الصحة والوقاية من الأمراض الوبائية كان الفيلسوف الأديب ثوسيديدس Thucydides الأثيني الذي أعطى وصفاً طبياً واقعياً تاريخياً لمرض الطاعون الذي حدث بين عامي 425-430 ق م أثناء حرب البلوبونيس. أما نوعية هذا الوباء الطاعوني فهو موضوع قد طرقه أطباء وعلماء في تاريخ الطب الوقائي سنين عديدة، وليس بإمكاننا إلى الآن التأكد من نوعه[2].

ومن مؤلفات أرسطو[3] Aristote (تـ 322 ق. م) التي تتعلق بحفظ الصحة "كتاب سر الأسرار"[4] و"كتاب تدبير الغذاء" و"كتاب في الصحة" و"كتاب في الباه"[5].

6. وفي حكم البطالسة في الإسكندرية (306-30 ق. م) كان لإيراستراتوس[6] Erastratus اهتمام بحفظ الصحة والوقاية من الأمراض والعناية بالمداواة على أسس صحيحة، وبحث في الصحة والتمريض، ووصف الحمام ولوازمه بدقة، الأمر الذي طبق بصورة أوضح في كتب الطب الإسلامي منذ العصر الأول[7].

7. أما بالنسبة للطب الروماني (100 ق. م ـ 390م) فمن اللافت للنظر أن وسائل الوقاية وحفظ الصحة كانت على درجة كبيرة من التقدم لا تتماشى مع مستوى الطب المتراجع آنذاك. فقد كانت هناك تدفئة مركزية منذ مئة سنة قبل الميلاد، وكانت لديهم طرائق مثالية لإيصال المياه النظيفة إلى البيوت والأماكن العامة، وكانت أيضاً المجاري النظامية للمياه القذرة والأوساخ.

---

(1) انظر الرازي، الحاوي، 6/268-288، وانظر السامرائي، مختصر تأريخ الطب العربي، 1/115.

(2) انظر حمارنة، تاريخ تراث العلوم الطبية عند العرب والمسلمين، 1/77-78.

(3) أرسطو : أصله مقدوني. تتلمذ على أفلاطون. اشتهر بعلمه وحكمته. (انظر النديم، الفهرست، 246، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 86).

(4) هذا الكتاب مما ينسب لأرسطو ترجمه يوحنا ابن البطريق (انظر سامرائي، مختصر تأريخ الطب العربي، 1/358).

(5) انظر السامرائي، مختصر تأريخ الطب العربي، 1/133.

(6) أراستراتوس : يوناني الأصل. التحق بمدرسة الإسكندرية. كانت أكثر بحوثه في وظائف الأعضاء (انظر ديورانت، قصة الحضارة، 8/155).

(7) انظر حمارنة، تاريخ تراث العلوم الطبية عند العرب والمسلمين، 1/80.

وأما أطباء هذا العصر فقد كانوا من أصلٍ يوناني، غير أنهم عاشوا في مواطن وعصور رومانية.

ومن هؤلاء الأطباء روفس الأفسيسي[1] Rufus of Ephesus الذي كتب مقالاً في حفظ الصحة، وكتاباً في الطعام وكتاباً في الشراب وكتاباً في الباه. وهذه المؤلفات مفقودة جميعها، إلا أن الأطباء العرب نقلوا في كتبهم كثيراً من آرائه[2].

أما جالينوس[3] Galen (تـ 201م) فيرجع له الفضل في حفظ آثار أبقراط، حتى إن العرب استغنوا عن كتب أبقراط بتفسيرات جالينوس لها، كما يرجع له الفضل في تنشيط مدرسة الإسكندرية وإخراجها من الركود الذي أصابها منذ حكم الرومان.

ومن مؤلفات جالينوس في مجال حفظ الصحة "كتاب في الحيلة لحفظ الصحة"[4]، و"كتاب تدبير الأصحاء"[5]، و"الحمية والغذاء"[6]، و"كتاب تراسبولس في حفظ الصحة"[7]، و"كتاب تفسير الفصول" لأبقراط[8]، و"تفسير كتاب الهواء والماء والمساكن" لأبقراط[9].

8. وأما في العصور البيزنطية (395 ـ 640م) فيعد الطب البيزنطي ـ كما كان الطب الروماني ـ امتداداً للطب اليوناني، ولا نرى فيه كتباً تخصصيةً في حفظ الصحة، سوى بعض المختصرات والشروح لكتب جالينوس في هذا المجال.

وقد اشتهر في مطلع الإسلام الطبيب البيزنطي بولص الأجانطي[10] Paul of Agina الذي صنف بالإغريقية دائرة للمعارف الطبية في سبعة كتب. وذكر فيها أهمية

---

(1) روفس الأفسيسي : طبيب يوناني. درس الطب في الإسكندرية. نعته ابن أبي أصيبعة بالعالم الكبير. (انظر النديم، الفهرست، 419، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 57، وانظر أولمان، الرواية العربية لأعمال روفس الأفسيسي، الندوة العالمية الأولى لتاريخ العلوم عند العرب، 563).

(2) انظر النديم، الفهرست، 419، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 57، والسامرائي، مختصر في تأريخ الطب العربي، 160/1 وما بعد.

(3) جالينوس : يوناني الأصل. عاش في العصر الروماني. يأتي في المرتبة الثانية بعد أبقراط شهرةً بالنسبة للعصور اليونانية والرومانية. وقد جمع آثار أبقراط ونظمها، وربما فاقه في الطب العملي. (انظر النديم، الفهرست، 288، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 109).

(4) ترجمه أيوب الرهاوي، وإسحق بن حنين وحبيش الأعسم (انظر سامرائي، مختصر تأريخ الطب العربي، 365/1).

(5) نقله حبيش الأعسم (انظر حمارنة، تاريخ تراث العلوم الطبية عند العرب والمسلمين، 98/1).

(6) للأصحاء والمرضى (انظر حمارنة، تاريخ تراث العلوم الطبية عند العرب والمسلمين، 99/1).

(7) ترجمه حبيش الأعسم.

(8) ترجمه أيوب الرهاوي (انظر سامرائي، مختصر تأريخ الطب العربي، 365/1).

(9) انظر السامرائي، مختصر تأريخ الطب العربي، 180/1 وما بعد.

(10) بولص الأجانطي : يوناني الأصل. عاصر الإسلام. عرف بالجراحة. (انظر ابن النديم، الفهرست، 293، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 150).

الطب والعناية بالطفل والمرضعات والفصول الأربعة والعناية بالرياضة والتمارين الطبيعية والأطعمة والأخلاط وحفظ الصحة[1].

المبحث الثاني : حفظ الصحة في الحضارة العربية الإسلامية[2]

يحتل الطب الوقائي اليوم مكان الصدارة من بين فروع العلوم الطبية. وقد عرف الأطباء العرب قديماً أهمية الطب الوقائي، وكانوا يطلقون عليه : حفظ الصحة. وكانوا يهتمون بموضوعات حفظ صحة الإنسان كاهتمامهم بموضوعات إعادة الصحة إليه (الطب العلاجي).

ولا أَدَلّ على ذلك الاهتمام بحفظ الصحة من أنهم عرَّفوا الطب بأنه علمٌ يُتعرف منه أحوال البدن والنفس، ليحفظ الصحة حاصلة ويستردها زائلة[3].

قال ابن أبي أصيبعة : «قالت الحكماء : إن المطالب نوعان : خير ولذة. وهذان الشيئان إنما يتم حصولهما للإنسان بوجود الصحة، لأن اللذة المستفادة من هذه الدنيا والخير المرجو في الدار الآخرة لا يصل الواصل إليهما إلا بدوام صحته وقوة بنيته، وذلك إنما يتم بالصناعة الطبية لأنها حافظة للصحة الموجودة، ورادّة للصحة المفقودة»[4].

والأبلغ من ذلك أنهم قدموا حفظ الصحة على إعادة الصحة، فقالوا : إن حرز الشيء الموجود أجلُّ من طلب الشيء المفقود[5]. فالعرب كانوا يستطبون الاستفراغ بالقيء والإسهال والحقن والفصد والحجامة والتعريق للصحيح والمريض معاً[6]. وهذا الاتجاه في تقديم حفظ الصحة على إعادة الصحة لم نجده في الطب اليوناني.

قال سنان بن ثابت بن قرة لعضد الدولة البويهي : «إن موضوع صناعتنا حفظ الصحة لا مداواة الأمراض»[7].

---

(1) انظر القفطي، أخبار الحكماء 95، وحمارنة، فهرس مخطوطات دار الكتب الظاهرية، الطب والصيدلة، 55.

(2) ما يختص بحفظ صحة الطفل في الحضارة العربية الإسلامية يمكن الرجوع إليه في رسالة الماجستير التي أعدها الباحث في تاريخ العلوم الطبية بعنوان : ″تدبير الأطفال الجسدي والنفسي في التراث الطبي العربي الإسلامي″، ص 46 وما بعد، والملحق ص 462.

(3) انظر ابن سينا، القانون، 3/1.

(4) ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 7.

(5) انظر الشطي، تاريخ الطب وآدابه وأعلامه، 354.

(6) انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 180.

(7) المصدر السابق، 308.

وقد نصَّب الخلفاء العباسيون محتسباً على الأطباء. وكانت وظيفته تخص الجانب الإنساني والديني من الطب. كما تعرضت كتب الحسبة لأمور مهمة تتعلق بحفظ الصحة.

1. حفظ الصحة عند العرب قبل الإسلام :

اكتشف العرب بعض قواعد حفظ الصحة من خلال التجربة والخبرات البسيطة. فكانوا يعرفون مثلاً أضرار التخمة في المعدة، وقالوا : «إن البطنة تذهب الفطنة»، وعابوا على الرجل الأكول، وقالوا : «البطنة بيت الداء، والحمية رأس الدواء»[1]. كما اهتموا بصحة الأسنان فاستعملوا السواكات، كما استعملوا الكحل في العين للتجميل، واستعملوا الفصد والحجامة، ومارسوا الختان للذكور والإناث[2].

2. حفظ الصحة عند العرب في فجر الإسلام وعصر الراشدين (11-40هـ) :

جاء الإسلام داعياً لسعادة الإنسان في الدنيا والآخرة، فحفظ على الإنسان بدنه وعقله وروحه، فلم يكن غريباً أن ينتهي الجمود الذي كان عليه الطب في عصر الجاهلية.

تقول إميلي سميث : «كان الهدف من الطب النبوي يبدو مضاعفاً : فقد رمى الهدف الأول إلى إظهار القيمة الدينية للطب بإظهاره يمثل أكبر فضل من الله على الناس. أما الهدف الثاني فيتمثل بجعل الطب متوافقاً مع الإسلام، بدل السماح بإخضاعه لتقاليد غريبة»[3].

وهذه نماذج من توجيهات الإسلام التي كان لها الأثر البالغ في العناية بحفظ الصحة[4] :

1. **إلغاء دور السحر والكهانة بالطب** : وذلك من خلال تحريم الإسلام لهما، وإعطاء الأهمية للبحث والنظر والتأمل في الأكوان التي سخرها الله للإنسان لاستخلاص سننها ونواميسها، والإفادة من ذلك في التطبيقات العملية في الطب وغيره.

---

(1) هذا القول للحارث بن كلدة الثقفي. انظر السامرائي، مختصر تأريخ الطب العربي، 234/1.

(2) انظر عطية الله، القاموس الإسلامي، 217/2.

(3) راشد، موسوعة تاريخ العلوم العربية، 1182/3.

(4) ذهب بعضهم إلى أن ما ورد من أحاديث الطب النبوي من قبيل إبداء الرأي وليس من الوحي الذي ينبغي اتباعه، وذهب آخرون ـ وهو الراجح ـ إلى أن الطب النبوي صادر عن الوحي ينتفع به من تلقاه بالقبول. (انظر تفصيل المسألة في مقدمة ابن خلدون، 268، وزاد المعاد لابن القيم، 70/3 وما بعد).

2. **الأمر بالتداوي والحث عليه، وتحميل الإنسان المسؤولية عن بدنه :** قال رسول اللهﷺ : «فإن لجسدك عليك حقاً»[1]. وقالﷺ لسعد بن أبي وقّاص (رضي الله عنه) : «ائت الحارث[2] بن كَلَدَة أخا ثَقيفٍ فإنّه رجلٌ يتطبَّب»[3]. وقد عاد رسول اللهﷺ رجلاً به جرح فقالﷺ : ادعوا له طبيب بني فلان، فدعوه فجاء، فقالوا : يا رسول الله ! ويغني الدواء شيئاً ؟ فقال : «سبحان الله... وهل أنزل الله من داء في الأرض إلا جعل له شفاء»[4]. ولا يخفى ما في هذا القول من حثٍّ على التماس أسباب الصحة، وحضٍّ على السعي في طلب ارتقاء الصناعة الطبية.

3. **التوجيه إلى النظافة الشخصية والعامة :** ولهذا أهمية بالغة في حفظ صحة الفرد والمجتمع. وهذه بعض النقاط التي توجه إلى النظافة عند المسلم، مما ينعكس على الوقاية الصحية مباشرة :

- وجّه النبيﷺ إلى التزام النظافة عموماً، وقالﷺ : «إن الله جميل يحب الجمال، سخي يحب السخاء، نظيف يحب النظافة»[5].
- تكرار تنظيف السبيلين والوضوء والغسل والتخليل عند المسلم.
- نظافة الماء المستعمل. فمما قالهﷺ في ذلك : «لا يبولن أحدكم في الماء الدائم ثم يغتسل منه»[6].
- الحض على استعمال السواك. قالﷺ :«لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة»[7].

---

(1) البخاريّ في الصوم (حقّ الجسم في الصوم) 277/4 رقم 1975، ومسلمٌ في الصيام (باب النهي عن صوم الدهر لمن تضرّر به أو فوّت به حقّاً أو لم يفطر العيدين والتشريق، وبيان تفضيل صوم يومٍ وإفطار يومٍ) 283/8 رقم 2722.

(2) هو أبو وائل الحارث بن كلدة الثقفي أشهر الأطباء العرب قبل الإسلام، وفي عهد الراشدين. كان يلقب بطبيب العرب. له تجربة واسعة في الطب وآراء حِكمية (انظر ابن جلجل، طبقات الأطباء، 54-55، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 162 وما بعد).

(3) أبو داود في الطبّ (تمرة العجوة) 201/10 رقم 3871، والضياء في المختارة 243/3 رقم 1050، والطبرانيّ في الكبير 50/6 رقم 5479. كلّهم من طريق مجاهد بن جبرٍ عن سعدٍ. قال المنذريّ : هو ابن أبي وقّاص (عون المعبود 202/10). قال أبو زرعة الرازيّ : مجاهدٌ عن سعدٍ مرسلٌ. والمرسل حجّةٌ عند جمهور الفقهاء، لا سيما مراسيل مجاهد بن جبرٍ فهي مقبولةٌ، وتقوّيها رواية إسماعيل بن محمّد بن سعدٍ التي أوردها الحافظ ابن حجرٍ (الإصابة في تمييز الصحابة، 57/3). المتطبّب : متعاطي علم الطبّ (القاموس المحيط للفيروز آبادي، 193/1).

(4) أحمدُ، 371/5 رقم 23204، وقال الهيثميّ في مجمع الزوائد 84/5 : ورجاله رجال الصحيح.

(5) عزاه في كشف الخفاء إلى ابن عدي في الكامل عن ابن عمر، 224/1.

(6) البخاري في الوضوء (باب البول في الماء الدائم)، 449/1، ومسلم في الطهارة (باب النهي عن البول في الماء الراكد، 235/1).

(7) البخاريّ في الجمعة (باب السواك يوم الجمعة) 481/2 رقم 887، ومسلم في الطهارة (باب السواك) 135/3 رقم 588.

ويعدّ السواك من أرقى الوسائل الطبية في الوقاية، ويؤخذ من شجرة الأراك[1].

- غسل اليدين بمناسبات عديدة : عند الاستيقاظ من النوم، وقبل الطعام وبعده..

- العناية بتقليم الأظافر والختان والاستحداد. قالﷺ : «خمس من الفطرة : الاستحداد[2]، والختان، وقص الشارب، ونتف الإبط، وتقليم الأظافر»[3].

4. **اختيار الأطعمة النافعة، وعدم الإسراف في الطعام، وحفظ الطعام**[4] : قال تعالى : ﴿ وكلوا واشربوا ولا تسرفوا ﴾[5]. والإسراف أنواع : إسراف من جهة الكمية، وإسراف في نوع من الأغذية على حساب الحرمان من أنواع أخرى ضرورية صحياً[6]. وقال ﷺ : «غطوا الإناء، وأوكئوا السقاء، فإن في السنة ليلة ينزل فيها وباء، ولا يمر بإناء ليس عليه غطاء، وسقاء ليس عليه وكاء إلا وقع فيه من ذلك الداء»[7].

5. **الحث على الحفاظ على صحة البيئة**[8] : بنظافة المسكن والطريق وموارد المياه . قال ﷺ : «لا تجعلوا بيوتكم مقابر»[9].

6. **الرياضة** : حث الإسلام على تنمية القوة البدنية. قال تعالى : ﴿ وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ﴾[10]، وقال ﷺ : «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف»[11]، وقال أيضاً : «ارموا واركبوا، ولأن ترموا أحب إلي من أن

---

(1) انظر سالم، الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع، 429 وما بعد.

(2) الاستحداد : الاحتلاق بالحديد، القاموس المحيط، 405/1.

(3) البخاريّ في اللباس (قصّ الشارب) 214/10 رقم 5889، ومسلمٌ في الطهارة (خصال الفطرة) 139/3 رقم 596.

(4) انظر العلبي، الطب الإسلامي، 187.

(5) الأعراف، 31.

(6) انظر النسيمي، إبداع الرسول العربي في فن الصحة والطب الوقائي، الندوة العالمية الأولى لتاريخ العلوم عند العرب، 822.

(7) البخاري في الأشربة (باب تغطية الإناء)، 110/10، ومسلم في الأشربة (باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء وإغلاق الأبواب وذكر اسم الله عليها وإطفاء السراج عند النوم)، الجامع الصحيح، 1596/3.

(8) انظر بربور ورفقاؤه، الطب الوقائي في الإسلام، 36.

(9) مسلم في صلاة المسافرين وقصرها (باب استحباب صلاة النافلة في بيته وجوازها في المسجد)، 539/1.

(10) الأنفال، 60.

(11) مسلم في القدر (باب في الأمر بالقوة وترك العجز)، 2052/4.

تركبوا، كل ما يلهو به الرجل المسلم باطل إلا رمية بقوسه وتأديبه فرسه وملاعبته أهله فإنهن من الحق»[1]، وقال : «علموا أبناءكم السباحة والرمي»[2].

7. **الوقاية من الأمراض** : ومثال ذلك استعمال مبدأ الحجر الصحي كما في الوقاية من الطاعون. قال ﷺ : «فإذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليه، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فراراً منه»[3].

8. **تحريم ما هو ضار بالجسم** : ومن ذلك تحريم الميتة والدم ولحم الخنزير. قال تعالى : ﴿ إنما حرم عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهِلَّ به لغير الله ﴾[4]. ومن ذلك تحريم الخمر. قال تعالى : ﴿ يسألونك عن الخمر والميسر قل فيهما إثم كبير ومنافع للناس ﴾[5]. ومن ذلك تحريم جماع الحائض. قال تعالى : ﴿ يسألونك عن المحيض قل هو أذىً فاعتزلوا النساء في المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن ﴾[6].

9. **العناية بالفصد والحجامة** : قال رسول الله ﷺ : «الشفاء في ثلاثة : في شرطة محجمٍ، أو شربة عسلٍ، أو كيّةٍ بنارٍ. وأنهى أمّتي عن الكيّ»[7]. وقد استعمل الأطباء العرب الفصادة والحجامة لأغراضٍ وقائيةٍ[8].

10. **الوقاية من الأمراض الجنسية** : بتحريم الزنا واللواطة[9]. قال تعالى : ﴿ ولا تقربوا الزنا إنه كان فاحشةً وساء سبيلا ﴾[10]، وقال تعالى : ﴿ ولوطاً إذ قال لقومه أتأتون الفاحشة وأنتم تبصرون ﴾[11].

---

(1) الترمذي في فضائل الجهاد (باب ما جاء في فضل الرمي في سبيل الله)، 174/4، والحاكم، 73/6، وقال : صحيح الإسناد، ولم يخرجاه.

(2) البيهقي، شعب الإيمان، 401/6.

(3) البخاريّ في الطبّ (ما يذكر في الطاعون) 220/10 رقم 5729، ومسلمٌ في الطبّ (الطاعون والطيرة والكهانة ونحوها) 924/14 رقم 5745.

(4) البقرة، 173.

(5) البقرة، 219.

(6) البقرة، 222.

(7) أخرجه البخاريّ عن ابن عبّاسٍ في الطبّ (باب الشفاء في ثلاثٍ) 961/01 رقم 5680-5681.

(8) انظر سالم، الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع، 361 وما بعد.

(9) انظر العلبي، الطب الإسلامي، 128 وما بعد.

(10) الإسراء، 32.

(11) النمل، 54.

11. **الاتّزان النفسي** : وذلك بفضل التعاليم الأخلاقية وعقيدة التوكل على الله والإيمان بالقضاء والقدر مما يساعد على مراقبة الرغبات والميول، والتخفيف من وقع الشدة Stress، والبعد عن الآفات القلبية كالطمع والحسد والكبر، التي تسبب إرهاقاً جسمياً وفكرياً[1].

وهكذا فإن القرآن والسنة وإن لم يوجد فيهما نظام طبي متكامل إلا أنهما بتوجيهاتهما العامة كوّنا القاعدة التي قام عليها الطب في الحضارة العربية الإسلامية.

وقد اشتهر في هذه الفترة الطبيب العربي الحارث بن كلدة الثقفي (تـ 41 هـ) الذي قابل كسرى أنوشروان، ودار بينهما حوار سجلته كتب التاريخ، فيه كثير من قواعد حفظ الصحة حول الغذاء والشراب والحمية والحجامة والجماع والرياضة والاستحمام.

فمن كلامه : «البطنة بيت الداء، والحمية رأس الدواء، وعودوا كل بدن ما اعتاد». ومن كلامه : «أربعة أشياء تهدم البدن : الغشيان (الجماع) على البطنة، ودخول الحمّام على الامتلاء، وأكل القديد (اللحم المجفف)، ومجامعة العجوز». ومن كلامه أيضاً : «لا تتزوجوا من النساء إلا شابة، ولا تأكلوا الفاكهة إلا في أوان نضجها، ولا يتعالجن أحد منكم ما احتمل بدنه الداء، وعليكم بالنورة (حجر الكلس) في كل شهر، فإنها مذيبة للبلغم مهلكة للمرة منبتة للّحم، وإذا تغذى أحدكم فلينم على إثر غذائه، وإذا تعشى فليخطُ أربعين خطوة». وكان يوصي بعدم جلوس المرء على المائدة للأكل وهو في حالة غضب، ويوصي بإقلال الطعام من أجل أن يهنأ نوم الإنسان[2].

3. حفظ الصحة في العصر الأموي (41-132هـ):

لم يحصل تقدم ملموس في حفظ الصحة بالعصر الأموي. وكانت القواعد الصحية والوقائية التي أوصى بها تياذوق[3] (توفي بنهاية القرن الأول الهجري) لا تختلف عما كان يمارسه العرب من قديم الزمان. ومن توجيهاته في هذا المجال[4] : لا

(1) انظر النسيمي، إبداع الرسول العربي في فن الصحة والطب الوقائي، الندوة العالمية الأولى لتاريخ العلوم عند العرب، 828.

(2) انظر القفطي، أخبار الحكماء، 161، و ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 165-166.

(3) تياذوق : من أمهر الأطباء الروم بدمشق. كان طبيباً للحجاج بن يوسف الثقفي في الكوفة. من مؤلفاته : أبدال الأدوية، والفصول في الطب (النديم، الفهرست، 303، والقفطي، أخبار الحكماء، 105).

(4) انظر القفطي، أخبار الحكماء، 105، وابن أبي أصيبعة ، عيون الأنباء، 179-180.

تأكل حتى تجوع، ولا تتكارهن على الجماع، ولا تحبس البول، وخذ من الحمام قبل أن يأخذ منك. لا تأكل طعاماً وفي معدتك طعام. لا تأكل ما تضعف أسنانك على مضغه، فتضعف معدتك عن هضمه. لا تشرب الماء على الطعام حتى تفرغ ساعتين، فإن أصل الداء التخمة، وأصل التخمة الماء على الطعام. عليك أن تدخل الحمام في كل يومين مرة، فإنه يخرج من جسدك ما لا يصل إليه الدواء. اعرض نفسك إلى الخلاء قبل نومك. لا تشربن دواء حتى تحتاج إليه. وله قصيدة في حفظ الصحة.

وأما عبد الملك بن أبجر الكناني[1] فتؤثر عنه أقوال مشابهة لما أثر عن الحارث بن كلدة وتياذوق في حفظ الصحة. ومن أقواله : «المعدة حوض الجسد، والمصروف فيه. فما ورد إليها بصحة صدر بصحة، وما ورد بسقم صدر بسقم».

وقد اشتهر أيضاً أبو الحسن عيسى بن حكم بن أبي الحكم (تـ قبيل 210هـ) صاحب الرسالة الياقوتية الكافية المعروفة بالهارونية التي ضمنها ـ إضافة إلى القول في العناصر وطرق المداواة والأدوية ـ فصولاً في المياه والحمام[2].

وفي هذا العصر بنى الوليد بن عبد الملك بيمارستاناً للمجذومين سنة (88هـ)، وأمر بحبسهم لمنع انتشار المرض[3].

4. حفظ الصحة في العصر العباسي (231-656هـ) :

1.4. حفظ الصحة في عصر الترجمة :

بدأ الاهتمام بالعلوم والمعارف في عصر المنصور، واستمر تحت رعاية أكثر الخلفاء العباسيين خاصة في عهد الرشيد وولديه الأمين والمأمون. فقام المترجمون بنقل كنوز الحضارات السابقة إلى لغة القرآن التي أصبحت فيما بعد لغة العلم بلا منازع.

واستمرت الترجمة منذ صدر الخلافة العباسية في القرن الثاني الهجري حتى نهاية القرن الثالث الهجري. وقد أشرت سابقاً إلى الترجمات المتعلقة بحفظ الصحة، أما المؤلفات الطبية في هذه المرحلة فأكثر مادتها منقول عن الكتب اليونانية والهندية والفارسية.

---

(1) عبد الملك بن أبجر الكناني : كان نصرانياً يعلم الطب في مدرسة الإسكندرية. أسلم على يد عمر بن عبد العزيز، وعيّنه ليمارس الطب ويعلمه في أنطاكية وحران حين أصبح خليفةً (99هـ) (ابن جلجل، طبقات الأطباء، 59، ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 171).

(2) انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 116/1، وابن خلدون، المقدمة، 504، وسزكين، تاريخ التراث، 205/3.

(3) انظر عيسى بك، البيمارستانات في الإسلام، 205.

ونذكر من الأطباء الذين كتبوا في حفظ الصحة في هذه المرحلة :

- **جبرائيل بن بختيشوع**[1] (تـ 213هـ) : له كتاب الباه، ورسالة في الطعام والشراب[2].

- **بختيشوع بن جبرائيل**[3] (تـ 256هـ) : وكان يعتمد على الوقاية من الأمراض. من مؤلفاته : مختصر بحسب الإمكان في علوم الأزمان والأبدان، ورسالة أملاها للمأمون في تدبير البدن، وكتاب في الحجامة[4].

- **عبيد الله بن جبرائيل**[5] (تـ 450هـ) : له مقالة في الاختلاف بين الألبان، وكتاب التواصل إلى حفظ التناسل، ورسالة في الطب والأحداث النفسانية وضعها للوزير محمد بن علي المعروف بابن مقلة شرح فيها رأيه في الطب النفسي الذي اعتبره علماً تطبيقياً. وله أيضاً رسالة في الطهارة ووجوبها، تبحث في الطهارة البدنية والروحية من خلال البحث في حفظ الصحة والوقاية[6].

- **يوحنا بن ماسويه**[7] (تـ 243هـ) : له كتاب في الأغذية، وكتاب في الأشربة، وكتاب في الفصد والحجامة، وكتاب مضار الأغذية، وكتاب الطبيخ، وكتاب دخول الحمام، وكتاب تدبير الأصحاء.

وقد احتوى كتابه "النوادر الطبية" ملاحظات طبية مهمة، يقول فيه : «الحقيقة في الطب غاية لا تدرك، والعلاج بما تنصه الكتب دون إعمال الحكيم الماهر رأيه خطر، وإن النفس المطبوعة كما والطبيعة المدبرة تعينان الصناعة الطبية وبالضد.. وينبغي للطبيب أن يوهم المريض أبداً بالصحة ويرجيه بها فمزاج

---

(1) هو حفيد جورجيوس رئيس الأسرة. التحق بحاشية هارون الرشيد، ثم المأمون. كان يمارس الطب بأساليب اليونان (انظر القفطي أخبار الحكماء، 132 وما بعد، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 187 وما بعد).

(2) سزكين، تاريخ التراث العربي، 3/226-227.

(3) هو حفيد جورجيوس بن بختيشوع. عرف بالتدين والمرح. وكان مقرباً إلى الخلفاء. وكان يمارس الطب بالقياس (انظر ترتون، أهل الذمة في الإسلام، 248).

(4) سزكين، تاريخ التراث العربي، 3/243.

(5) هو أبو سعيد حفيد عبيد الله بن بختيشوع. حاول أن يجعل الطب من العلوم التطبيقية الصرف التي لا علاقة لها بالفلسفة (انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 214).

(6) انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 214، وحمارنة، تاريخ تراث العلوم الطبية عند العرب والمسلمين، 135.

(7) هو أبو زكريا يوحنا بن ماسويه. ولد في جنديسابور. كان من أشهر أطباء بغداد، وأكثرهم حظوة عند الخلفاء. شغل منصب رئيس بيت الحكمة (انظر النديم، الفهرست، 295-296، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 246 وما بعد).

الجسم تابع لأخلاق النفس، وإذا أسرع الطبيب بالمجاوبة في كل مسألة فليُتَّهَم، وينبغي للطبيب أن يتعرف على أخلاق العليل في حال صحته ومرضه ومواضع آماله وآلامه، ثم يصورها له ويرجِّيه فيها وينشِّطه إليها ..»[1].

- **ابن ربن الطبري**[2] (تـ 247هـ) : كان يوجِّه إلى الاهتمام بسياسة أنفس الناس وأبدانهم من خلال العناية الدائمة من قبل الأطباء بما من شأنه إدخال الراحة على المرضى روحاً وجسداً، واحترام جميع الفئات من الملوك والسوقة ومسايرتهم، إذ كلهم بحاجة للصناعة الطبية، وواجب الطبيب العناية بصحة الكل على حد سواء. وكان يقول: أول فكرة المتفكر في الطب إنما هو حفظ الصحة[3].

من مؤلفاته في حفظ الصحة : كتاب حفظ الصحة، وهو كتابنا هذا، وكتاب الحجامة. أما كتابه فردوس الحكمة فقد احتوى بحوثاً متفرقة في حفظ الصحة تدور حول تربية الأطفال والأغذية والأشربة والطعوم والروائح بأنواعها وموضوعات تتعلق بالبلدان والمياه والرياح.

وجدير بالقول إن لهذه الوصايا الأدبية الأخلاقية التي نشرت حوالي 235هـ أهمية كبرى في تاريخ المهن الصحية وآدابها وطرق ممارستها. وبذلك يكون الطبري كباني البيت من ناحية أمر الطب، ومن حيث إن القوام هو حفظ الصحة[4].

- **يعقوب بن إسحق الكندي**[5] (تـ 257هـ) : من مؤلفاته في حفظ الصحة : رسالة في الأطعمة، كتاب الباه، رسالة في الحمام، رسالة في تدبير الأصحاء، رسالة في الحيل لدفع الأحزان، رسالة في الأبخرة المصلحة للجو والأوباء، كتاب الطب الروحاني[6].

وأما كتابه تقويم الصحة بالأسباب الستة فقد احتوى على إصلاح الهواء الواصل إلى القلب، وتقدير المأكل والمشرب، وتعديل الحركات والسكون، ومنع

---

(1) انظر ابن جلجل، الطبقات، 65، والقفطي، أخبار الحكماء، 249، وحمارنة، تاريخ تراث العلوم الطبية، 138/1.

(2) تقدمت ترجمته.

(3) انظر الطبري، فردوس الحكمة، 6.

(4) انظر حمارنة، تاريخ تراث العلوم الطبية عند العرب والمسلمين، 141/1-142.

(5) تقدمت ترجمته.

(6) انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 285 وما بعد.

النفس من الإغراق في النوم واليقظة، وتقدير استفراغ الفضلات، وأخذ النفس بـالفصد فـي غضب وهم وفزع.

- **حنين بن إسحق العبادي**[1] (تـ 260 هـ) : له من المؤلفات في حفظ الصحة : كتاب الأغذية، رسالة في تدبير الصحة بالمأكل والمشرب، كلام في حفظ الأسنان واستصلاحها، وتفسير كتاب حفظ الصحة لروفس الأفسيسي، وكتاب في طبائع الأغذية وتدبير الأبدان، وكتاب اللبن، ومقالة في الحمّام، ومقالة في الفواكه ومنافعها، وكتاب في البقول وخواصها، ورسالة في منافع لحم الطيور[2].

- **إسحق بن عمران**[3] (تـ 294هـ) : كان يوصي بالحجامة من باب الوقاية الصحية. وله رسالة إلى بعض إخوانه في حفظ الصحة.

- **قسطا بن لوقا**[4] (تـ 300هـ) : له من المؤلفات في حفظ الصحة : رسالة في التحرز من الزكام والنزلات اللاتي ترد في الشتاء، كتاب في النوم والرؤيا، كتاب في الباه، مقالة في الوباء، رسالة في حفظ الصحة وإزالة المرض، رسالة في تدبير الأبدان في السفر للسلامة من المرض والخطر، رسالة في السهر وأسباب الأرق، رسالة في الأغذية، كتاب الحمّام، رسالة في قوانين الأغذية، كتاب في علّة طول العمر وقصره، كتاب في تدبير الأبدان في سفر الحج[5].

- **ثابت بن قرة**[6] (تـ 288هـ) : من أقواله في حفظ الصحة : «ليس على الشيخ أضرّ من أن يكون له طباخ حاذق، وجارية حسناء». ومن أقواله : «راحة الجسم في

---

(1) هو أبو زيد حنين بن إسحق شيخ المترجمين في أوائل العصر العباسي. شد الرحال إلى جنديسابور لتعلم الفارسية والطب، وتعلم العربية في البصرة، وأتقن اليونانية وعلوم الحكمة والطب في الإسكندرية. أولاه المأمون رئاسة بيت الحكمة (انظر النديم، الفهرست، 250 وما بعد، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 257 وما بعد).

(2) انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 271-274.

(3) إسحق بن عمران : شيخ الأطباء في تونس الأغلبية. وهو مسلم، كان من أطباء بغداد أيام المعتمد على الله، واستدعاه الأمير إبراهيم الثاني الأغلبي ليكون طبيبه الخاص بالقيروان (انظر ابن جلجل، الطبقات، 84-85، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 478 وما بعد).

(4) هو قسطا بن لوقا البعلبكي. استقدم إلى بغداد في خلافة المقتدر. عمل فهرست الحكمة وبرع في الترجمة حتى وضعه النديم في صف حنين بن إسحق. له مؤلفات في العلوم الطبيعية والاجتماع والتاريخ (انظر النديم، الفهرست، 295، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 329-330.

(5) ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 330.

(6) هو أبو الحسن ثابت بن قرة الحراني. قيل إنه كان أعلم معاصريه بالفلسفة والطب، التحق بحاشية المعتضد. وكان من أهم المترجمين في عصره (انظر النديم، الفهرست، 276، وانظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 295 وما بعد).

قلّة الطعام، وراحة النفس في قلة الآثام، وراحة القلب في قلة الاهتمام، وراحة اللسان في قلة الكلام». من مؤلفاته في حفظ الصحة : كتاب في تدبير الصحة، جوامع كتاب الأهوية والمياه لجالينوس[1].

وأما كتابه الذخيرة فقد ذكر فيه جوامع كلام يستعان به في حفظ الصحة، وتكلم على الأهوية والفصول ومنافع الأغذية.

2.4. حفظ الصحة في عصر النضوج :

تميزت مرحلة النضوج في التأليف الطبي العربي التي ابتدأت منذ أوائل القرن الرابع الهجري واستمرت حتى القرن السادس الهجري بالنقاط الآتية :

1. إضافة المنهج التجريبي والتطبيقات العملية إلى المنهج الاستدلالي والعلم النظري من أجل اختبار صحتها، في حين كان اعتماد اليونان على المنهج الاستدلالي غالباً. ويرى الأستاذ سزكين أن أهم ما ينبغي أن يسجل للمسلمين استطاعتهم أن يعرفوا الناحيتين : النظرية والعملية في الطب، وأن يؤسسوا عنصر العدالة بينهما في وقت مبكر، وأن يطوروا هذا المبدأ باستمرار[2].
2. حسن التأليف والتصنيف والترتيب المنطقي للمادة العلمية، وضبط الكلام في الموضوع الواحد بدقة علمية، ووضعه في موقعه المناسب ضمن الإطار العام لهيكلية الكتاب من غير استطراد أو تشويش في عرض المعلومات، كما هو الحال في كتب اليونان التي لم تلتزم بمنهج جيد في تسلسل عرض المعلومات.
3. وضوح المادة العلمية وتقريب تناولها بأسلوب تعليمي ناجح، في حين كانت المادة العلمية في كتب اليونان تعاني من الغموض والركاكة وعدم الدقة في التعبير.
4. نقد المضمون العلمي للمادة الموجودة في كتب اليونان وعدم النظر إليها كشيء مسلّم به دائماً، لاسيما ما أكدت التجربة عدم صلاحيته.
5. إضافة كثير من المبتكرات التي لم يسبقهم إليها أحد في شتى أصناف العلوم.

(1) ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 298-300.

(2) انظر سزكين، محاضرات في تاريخ العلوم العربية والإسلامية، 39.

ونذكر هنا أهم من ألَّف في حفظ الصحة في هذه المرحلة من أطباء المشرق والمغرب، سواء أكان كتابه مستقلاً في حفظ الصحة أم كان تأليفه في حفظ الصحة جزءاً من كتاب طبي موسوعي :

- **أبو زيد البلخي**[1] (تـ 322هـ) : وهو صاحب كتاب مصالح الأبدان والأنفس، الذي يعد أول كتاب متكامل وتخصصي في حفظ الصحة في عصر التأليف الطبي العربي.
- **أبو بكر الرازي**[2] (تـ حوالي 314هـ) : كان الرازي يعطي سياسة المعالجة أهمية بالغة. يقول الرازي : «يجب على الطبيب أن يوهم المريض أبداً الصحة، ويرجِّيه بها وإن كان غير واثق بذلك. فمزاج الجسم تابع لأخلاق النفس»[3]. وكان يوجه المريض إلى التزام استشارة طبيب واحدٍ لأن من تطبب عند كثيرين يوشك أن يقع في خطأ كل واحدٍ منهم[4]. وكان الرازي يقول : «من أبلغ الأشياء فيما يحتاج إليه الطبيب في علاج الأمراض ـ بعد المعرفة الكاملة بالصناعة ـ حسن معاملة المريض، وأبلغ من ذلك لزوم الطبيب العليل وملاحظة أحواله»[5].

بحث الرازي في حفظ الصحة في المقالة الرابعة من كتابه المنصوري، والقسم الأول من كتابه الجامع الحاصر لصناعة الطب. أما كتابه الحاوي فقد احتوى على متفرقات في حفظ الصحة. وجمع في القسم الأول من الجزء الثالث والعشرين قوانين استعمال الأطعمة والأشربة والنوم واليقظة. يقول علي بن عباس: «أما كتابه المعروف بالحاوي فوجدته قد ذكر فيه جميع ما يحتاج إليه المتطببون من حفظ الصحة ومداواة الأمراض والعلل التي تكون بالتدبير والأغذية وعلاماتها ..»[6].

---

(1) هو أبو زيد أحمد بن سهل البلخيّ. ولد في قرية شامستيان ببلخ سنة 235هـ. كان متكلّمًا أديبًا، من حكماء الإسلام وفصحائه وبلغائه، حتى قيل فيه إنه جاحظ خراسان. وكانت له مشاركاتٌ مهمّةٌ في علوم الفلسفة والتاريخ والجغرافيا والطب. تتلمذ على الكندي، وتأثر بمنهجه الفلسفي، وكان من أهم تلامذته : الطبيب المشهور أبو بكرٍ الرازي (انظر البيهقي، تاريخ حكماء الإسلام، 42، الحموي، معجم الأدباء، 79/3، النديم، الفهرست، 198).

(2) تقدمت ترجمته.

(3) ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 420.

(4) المصدر نفسه، 421.

(5) المصدر نفسه.

(6) انظر علي بن عباس، كامل الصناعة، 7/1.

وفي كتابه الفصول أو المرشد الذي عارض فيه كتاب أبقراط نجد الكلام على الأهوية والمياه والأغذية والشراب والحمام والنوم والامتلاء والجماع.

وله كتاب في الطب الروحاني، وكتاب في كيفية الاغتذاء، وكتاب الباه، وكتاب في الشراب، وكتاب في الرياضة، وكتاب منافع الأغذية ودفع مضارها، ورسالة في الحمّام ومنافعه ومضاره، ورسالة في التلطف إلى إيصال الناس إلى شهواتهم، والأرجوزة في تدبير النفس، ورسالة في المياه، ومقالة في المذاقات[1].

- **أحمد بن أبي الأشعث**[2] (تـ 360هـ) : جاء في كتابه الغاذي والمغتذي بعض المتفرقات التي تتعلق بحفظ الصحة كالحديث عن أهمية التغذية الجيدة في سلامة صحة الإنسان بدناً وروحاً، والحديث عن تصويب الرعاية الصحية للمريض، والحديث عن شؤون الوقاية الصحية، وتنسيق أمور النوم واليقظة وأوقات العمل والراحة، والعناية بالبيئة، ومراعاة الانفعالات النفسية وتأثيرها في صحة الإنسان[3]. وله مقالة في النوم واليقظة.
- **ابن سعيد التميمي**[4] (تـ 370هـ) : له في حفظ صحة البيئة كتاب مادة البقاء بإصلاح فساد الهواء والتحرز من ضرر الأوباء.
- **علي بن العباس**[5] (تـ 384هـ) : كان يعتمد في ممارسته الطبية على تقويم الصحة، ويعتبر الوقاية خيراً من العلاج، وأن الطبيعة لا تقل مقدرة في إصلاح البدن عن الطبيب، وأن القوة الجسدية ضرورية للمريض[6]. ويعدّ كتابه كامل الصناعة الطبية (الملكي) جامعاً لكل ما يحتاج إليه المتطببون من حفظ الصحة وردها كما أشار في مقدمة الكتاب. وقد خصص المقالة الأولى من الجزء الثاني للصحة العامة.

---

(1) انظر النديم، الفهرست، 416-419.

(2) هو أبو جعفر أحمد بن محمد بن أبي الأشعث. كان تقياً محباً للخير، وكان يمارس الطب على أفكار جالينوس. فسر كتب مجاميع جالينوس الستة عشر (انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 331).

(3) انظر حمارنة، تاريخ تراث العلوم الطبية عند العرب والمسلمين، 239/1.

(4) هو أبو عبد الله محمد بن أحمد بن سعيد التميمي. ولد بالقدس، وتنقل في ديار الشام، واستقر بمصر. اشتهر بمعرفته في الأدوية (انظر القفطي، أخبار الحكماء، 105، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 547-548).

(5) هو علي بن العباس المجوسي : ولد بالأحواز، ودرس الطب ومارسه هناك. ألف كتابه الملكي لعضد الدولة البويهي (انظر القفطي، أخبار الحكماء، 222، ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 319-320).

(6) انظر علي بن العباس، الملكي، 1/3–5.

- **ابن الجزار**[1] (تـ 396هـ) : من كتبه في حفظ الصحة : طب المشايخ وحفظ صحتهم، والبلغة في حفظ الصحة، ورسالة في النوم واليقظة.

- **أبوسهل الجرجاني**[2] (تـ 410هـ) : شرح في كتابه المئة في الطب الأسباب الحافظة للصحة والأسباب المشتركة، وبيَّن أن علم الطب مطلوب لقوام الحياة وحفظ الصحة المحبوبة واستجلابها، وأن غاية الطب أن يكون بقاء البدن أكثر، والصحة أوثق. وذكر في الكتاب العاشر حتى الخامس والعشرين من كتابه المئة في الطب حالات الهواء والمساكن والمياه والأغذية والأشربة والملابس والنوم واليقظة والاستحمام[3].

- **ابن سينا**[4] (تـ 428هـ) : جاء الكلام على حفظ الصحة في كتاب القانون لابن سينا في الفن الثالث. يقول ابن سينا : «ثم إذا فرغت من تشريح ذلك العضو ابتدأت في أكثر المواضع بالدلالة على كيفية حفظ صحته»[5]. وله في حفظ الصحة أيضاً : أرجوزة في تدبير الصحة في الفصول.

- **أبو الفرج بن الطيب**[6] (تـ 435هـ) : وله تفسير كتاب تدبير الأصحاء لجالينوس.

- **ابن بطلان البغدادي**[7] (تـ 450هـ) : له في حفظ الصحة كتاب تقويم الصحة بالأسباب الستة التي لابد لكل إنسان يؤثر دوام صحته من تعديلها والاهتمام

---

(1) هو أبو جعفر أحمد بن إبراهيم. عرفت أسرته المسلمة بالاشتغال بالطب. اشتهر بعطفه على المرضى وتزويدهم بالدواء مجاناً. كان رفيع الأخلاق، لا يخضع للحكام (انظر ابن جلجل، الطبقات، 88، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 481-482).

(2) هو أبو سهل عيسى بن يحيى الجرجاني، كان عالماً بالمنطق واسع المعرفة الطبية، خدم الملك العادل السلطان الخوارزمشاهي مأمون بن محمد (انظر القفطي، أخبار الحكماء، 408، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 403).

(3) انظر الكرمي، كتاب المئة في الصناعة الطبية لأبي سهل المسيحي الجرجاني، مجلة تاريخ العلوم العربية، المجلد الثاني، 270/2، 1978.

(4) هو أبو علي الحسين بن عبد الله بن علي بن سينا أبرز أطباء القرون الوسطى، عرف بالشيخ والرئيس وفيلسوف الإسلام. أكمل دراسة العلوم الأساسية وهو دون العشرين، ثم تعلم الفلك والحساب والطب وعلم طبقات الأرض. وكان كثير التنقل في المدن بين دواوين الأمراء والملوك (انظر القفطي، أخبار الحكماء، 413، وانظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 437 وما بعد).

(5) ابن سينا، القانون، 1/2-3.

(6) هو أبو الفرج عبد الله بن الطيب. كان يعمل في البيمارستان العضدي. كان يعتمد في كتاباته على خبرته في الصناعة إضافة إلى ما قرأه في كتب أبقراط وجالينوس. وكان فيلسوفاً فاضلاً مجتهداً في البحث والتفتيش (انظر القفطي، أخبار الحكماء، 223، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء 323-325).

(7) هو أبو الحسن المختار بن الحسن. ولد ببغداد، جمع بين الصناعتين الأدب والطب. كان مجلسه منتدى العلماء والحكماء والشعراء والأطباء ورجال الدين. ارتحل إلى مصر ليقابل خصمه ابن رضوان، وبقي هناك ثلاث سنوات ثم رجع إلى أنطاكية (انظر القفطي، أخبار الحكماء، 294، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 325 وما بعد).

بها كإصلاح الهواء الواصل إلى قلبه، وتقدير مأكله ومشربه، وتعديل حركاته وسكناته، ونومه ويقظته، والاستفراغ والاحتقان، والقصد الكافي في انفعالاته النفسانية، وترويضها على توجيه الخوف والفزع والهموم في أحسن السبل، وتطبيع الفرح والصبر والرقّة في المعاملات اليومية لحفظ الصحة. والكتاب مرتب في جداول حسب قوى الأدوية والأغذية وطريقة التغذية الصحية، والوقاية والاهتمام بتلوث البيئة، وعلاج الإنسان بدناً وروحاً، وأهمية الرياضة البدنية في حفظ الصحة[1].

- **ابن رضوان المصري**[2] (تـ 460 هـ) : له من المؤلفات في حفظ الصحة : تعليق على كتاب فوسيدونيوس في أشربة لذيذة للأصحاء، مقالة في الباه، فوائد علقها من كتاب تدبير الصحة لجالينوس، مقالة في حفظ الصحة، كتاب في دفع مضار الأبدان بأرض مصر الذي يبحث في كيفية حفظ الصحة من الوباء، وكيفية إصلاح رداءة الماء والغذاء بمصر، وصفة تدبير المساكن والأبدان والماء[3].

- **ابن جزلة البغدادي**[4] (تـ 473هـ) : بحث في كتابه منهاج البيان فيما يستعمله الإنسان الأدوية والأغذية التي يحتاجها الإنسان في حالتي الصحة والمرض. وألّف في حفظ الصحة : كتاب الإشارة في تلخيص العبارة فيما يستعمل من القوانين الطبية في تدبير الصحة وحفظ البدن.

- **ابن العين زربي**[5] (تـ 546هـ) : احتوى القسم الأول من كتابه الكافي في صناعة الطب على كليات الطب وحفظ الصحة باعتبار الفصول، والأطعمة والأشربة والمساكن والملابس وفوائد النوم والرياضة البدنية وتجنب تلوث البيئة واستعمال المراوح ونافورات الماء وتكييف الهواء والوقاية من الأوبئة.

(1) انظر حمارنة، تاريخ التراث الطبي عند العرب والمسلمين، 302/1.

(2) هو أبو الحسن علي بن رضوان بن علي بن جعفر. ولد بالقاهرة. كان يمارس التنجيم والطب. وعرف بتدينه واجتهاده وتواضعه وإسعافه للمحتاجين. ألحقه الحاكم بأمر الله بحاشيته، وعينه رئيساً لأطباء مصر (انظر القفطي، أخبار الحكماء، 443-444، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 561 وما بعد).

(3) انظر قطاية، كتاب دفع مضار الأبدان بأرض مصر، المؤتمر الثالث لتاريخ العلوم عند العرب، 303، 1978، وانظر حمارنة، تاريخ تراث العلوم الطبية عند العرب والمسلمين، 293/1.

(4) هو أبو علي يحيى بن عيسى. كان من نصارى بغداد، ثم أسلم. اشتهر بالحكمة والطب. واشتهر بعطفه على المرضى والفقراء (انظر القفطي، أخبار الحكماء، 365، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 343).

(5) هو موفق الدين أبو نصر عدنان بن نصر، تعلم في بغداد، اشتهر بالمنطق والرياضيات والعلوم الحكمية والأدب. خدم الخلفاء المصريين، ومارس الطب في بيمارستان القاهرة (انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 570، حمارنة، ابن العين زربي وأبحاثه في العلل والعلاج، الندوة العالمية الأولى لتاريخ العلوم عند العرب، 641، 1977.

- **ابن زهر**[1] (تـ 557هـ) : له كتاب الأغذية والأطعمة يشرح فيه أهمية التغذية وأنواعها وكيفياتها ومبادئ العناية الصحية العامة، وله كتاب الاقتصاد في إصلاح الأنفس والأجساد شمل القسم الأول منه التدبير العملي للصحة بالأسباب الستة.
- **ابن المطران**[2] (تـ 587هـ) : له في حفظ الصحة المقالة الناصرية في حفظ الأمور الصحية، والمقالة النجمية في التدابير الصحية.
- **ابن جميع المصري**[3] (تـ 594هـ) : وله كتاب الإرشاد لمصالح الأنفس والأجساد.
- **ابن رشد**[4] (تـ 595هـ) : احتوى كتابه الكليات على قسم خاص بحفظ الصحة.
- **ابن هبل البغدادي**[5] (تـ 610هـ) : احتوى الجزء الأول من كتابه المختارات في الطب معلومات في حفظ الصحة تتعلق بتدبير الأطفال والشيوخ والرياضة والحمّام والفصد والحجامة وقواعد عامة في حفظ الصحة.
- **عبد اللطيف البغدادي**[6] (تـ 629هـ) : له مما يتعلق بحفظ الصحة : مقالة في الماء، ومقالة موجزة في النفس، ومقالة في الشراب والكروم، ومقالة في الحنطة، ومقالة في اختصار كلام جالينوس في سياسة الصحة.
- **رشيد الدين أبو حُليقة**[7] (تـ 646هـ) : له مقالة في حفظ الصحة.

---

(1) هو عبد الملك بن أبي العلاء. كان من قادة الفكر الإسلامي في الأندلس، وكان من أشهر أطباء بني زهر. درس الفقه والأدب والطب. والتحق بركب الأمراء المرابطين (ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 519، وابن العماد، شذرات الذهب، 179/4).

(2) هو موفق الدين أسعد بن أبي الفتح. ولد بدمشق ، وكان كريم الخلق. درس الطب والأدب، عرف بولعه بجمع المخطوطات. أسلم، وكان ملازماً لصلاح الدين (ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 651 وما بعد).

(3) هو هبة الله بن زيد بن حسن الإسرائيلي. ولد بالقاهرة. كان في حاشية صلاح الدين الأيوبي. كان له اطلاع واسع على العلوم الطبيعية والأدب وفقه اللغة (انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 576 وما بعد).

(4) هو القاضي أبو الوليد محمد بن أحمد بن محمد بن رشد الأندلسي، ولد في قرطبة، درس الفقه والحكمة والطب. أكرمه السلطان المنصور ملك إشبيلية، ثم نقم عليه لاشتغاله بالفلسفة (انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 531 وما بعد).

(5) هو أبو الحسن علي بن أحمد. ولد ببغداد. حفظ القرآن ودرس في المدرسة النظامية. اشتهر بالفقه والأدب والطب. توفي عن عمر يناهز المئة (انظر القفطي، أخبار الحكماء، 238 وما بعد، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 407 وما بعد).

(6) هو موفق الدين أبو محمد عبد اللطيف بن يوسف المعروف بابن اللباد. كان من أجلاء العلماء الموسوعيين في الإسلام، اشتغل في اللغة والفقه والطب والتاريخ والحساب وعلوم الطبيعة (انظر الذهبي، سير أعلام النبلاء، 199/13 والسبكي، طبقات الشافعية، 932/5 وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 683 وما بعد).

(7) هو أبو الوحش بن الفارس أبي الخير المعروف بأبي حليقة. استقر بمصر، واتصل بالملك الكامل، ثم حكام مصر الأيوبيين، ثم المماليك (انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، 590).

القسم الثاني : النص المحقق

[1 ظ] بسم الله الرحمن الرحيم

ربِّ يسّر وأعن يا كريمُ

1: مقدمة الكتاب

1/1 : قالَ الحكيمُ الرئيسُ أبو عليٍّ بنُ رَبَن[1] : إنّ النعمةَ تزرعُ المحبّةَ. ومن أحبّ المنعمَ شكرهُ، ومن شكرهُ استدامَ عزّهُ، وأن يطولَ بقاؤه[2]. وقد دعاني صدقُ المحبّةِ لسيّدي ومولايَ أميرِ المؤمنينَ ـ أطالَ اللهُ بقاءَه ـ إلى الاجتهادِ في شكرِه، وما أدّى إلى موافقتِه ومحبّتِه من قولٍ أو فعلٍ، واستفراغِ الوسعِ في ذلك.

وإنّي وجدتُ في وسعي معرفةَ أشياءَ من كتبِ علماءِ الهندِ والرومِ وبابلٍ في الطبِّ، رجوتُ أن يكونَ في إنهائها إلى أميرِ المؤمنينَ ـ أطالَ اللهُ بقاءه ـ قربةٌ إليه وشكرٌ له، إذ[3] كانت أسبابُ السلامةِ أنفعَ مدلولٍ عليه، ومعمولٍ به في أمرِ الدنيا والدين. ولا سبيلَ إلى شيءٍ من ذلكَ ولا إلى أمرِ الآخرةِ إلا بالقوّةِ، ولا قوّةَ إلا بالصحّةِ، ولا صحّةَ إلا باعتدالِ المزاجاتِ الأربعة[4]. وقد جعلَ اللهُ لتعديلها[5] سبيلاً وأسبابًا، أعلمُ الخلقِ بها أنبياؤه المصطفون صلى الله عليهم، ثمّ الخلفاءُ الذين يرثونَ ذلكَ عنهم.

وأميرُ المؤمنين ـ أيّدَه اللهُ ـ وارثُ علمِ النبوّةِ وجامعُ خزائنِ الحكمةِ، وعندَ أطبّائه من علم الطب والطبيعة[6] ما يقصرُ عنهُ علماءُ الهندِ والرومِ، معَ ما هم عليهِ من صدقِ النيّةِ ومحضِ المحبّةِ وشكرِ النعمةِ. لكنَّ نفسي أبت إلا التقرّبَ إليه ـ أيّدَه اللهُ ـ بما عندي من ذلكَ بقولٍ مختصرٍ وجيزٍ، ليكونَ تذكرةً[7] ومثالاً له ـ أكرمَه اللهُ ـ وللأمراءِ من ولدِه

---

(1) خ : رين.

(2) خ : بقائه.

(3) خ : إذا.

(4) خ : المزاجات الأربع. والمزاج : اعتدال كل شخص على ما هو عليه (التنوير، للقمري، 43/192). والأمزجة الأربعة هي : الحرارة والرطوبة، والحرارة واليبوسة، والبرودة والرطوبة، والبرودة واليبوسة.

(5) خ : تعديلها.

(6) خ : الطسفة.

(7) خ : وتذكرة. والصواب بدون واو.

ولاةِ عهدِ المسلمينَ ـ مدَّ اللهُ [2و] في أعمارِهم ـ ولغيرهم من محِبّي العلمِ، فليسَ كثرةُ ما في خزائنِ الخلفاءِ من أنواعِ الذخائرِ والجواهرِ بمانعٍ التجارَ من جلبِ ما عندهم إليهم، وعرضِه عليهم.

2/1 : وقد أجمعت العلماءُ من الأممِ كلِّها على أنَّ اللهَ جعلَ الصحّةَ سبباً من أسبابِ البقاءِ. والأغذيةُ[1] النافعةُ والقصدُ فيها سببٌ من أسبابِ البقاءِ، وإرفاقٌ[2] له بإذنِ اللهِ تعالى.

وقد أجمعَت العلماءُ على أنَّ الإنسانَ مخلوقٌ من مزاجاتٍ متعاديةٍ، ومحتاجٌ إلى أغذيةٍ وأشربةٍ إن فقدَها تلفت نفسُه، وإن أمعنَ في الإكثارِ منها والإقلالِ أورثَته الأسقامَ والأوهانَ، وإن اقتصدَ فيها نفعَته وقوّت جسمَه.

واتّفقَت آراؤهم جميعاً على أنَّ من جازَ الحدَّ في الامتلاءِ أو الخلاءِ، والسهرِ أو النوماءِ، والحركةِ أو السكونِ، أو إسهالِ بطنٍ أو إخراجِ دمٍ، أو إسرافٍ في مباضعة وباهٍ لم يأمن هيجانَ العللِ وبغْتاتِ الآفاتِ التي أنا ذاكرُها، وواصفٌ ما في الاقتصادِ منَ المنفعةِ وفي السرفِ والإفراطِ منَ المضرّةِ.

واتفقوا على أنَّ من توقّى[3] ذلكَ ولزمَ الاعتدالَ والقصدَ رُجيَت له الصحّةُ وطولُ البقاءِ.

ولم أرَ بينَ الناسِ خلافاً في أنَّ جميعَ أمورِ الدنيا من مُلكٍ ومالٍ أو لذّاتٍ أو شهواتٍ إنّما هو تبَعٌ[4] للبقاءِ. فمن أحبَّ البقاءَ كرَّمَ ما يُرفقُه ويوافقُه وينفعُه، وهجرَ في حينه الشهواتِ، ولم يؤثر أكلةً على أكلاتٍ، كما قالَ بعضُ الحكماءِ :

[2ظ] وكَم مِن أكلَةٍ مَنَعَت أخَاها بلَذَّةِ ساعةٍ أَكَلاتِ دَهرِ
وكَم مِن طَالِبٍ يَسعَى لِشَيءٍ وَفِيهِ هَلاكُهُ لو كانَ يَدرِي

وبلغَنا أنَّ عمرَ بنَ الخطّابِ رضي الله عنه قالَ للحارثِ بنِ كِلَدَةَ : ما الطبُّ يا حارثُ ؟ قالَ : الأزمُ يا أميرَ المؤمنينَ. أي : الحميةُ[5] والاقتصارُ. وبلغني أنَّ بعضَ

(1) خ : ولأغذية.
(2) أرفَقَه : رفق به ونفعه (القاموس المحيط، 1178/2).
(3) خ : توفي.
(4) خ : نبع.
(5) الحمية : أصلها المنع، واقتصر الأطباء على المنع مما يؤكل ويشرب من الأشياء الضارة بمرض مريض، وكذلك الاحتماء (مفيد العلوم ومبيد الهموم، لابن الحشّاء، 36/335).

الفلاسفةِ كان يحملُ على نفسِه في الحميةِ، فقال له تلميذُه : أيها الحكيمُ، لو زدتَ في غذائكَ شيئاً ازددتَ به قوّةً ونشاطاً، قال : أي بنيَّ، إنَّما أطلبُ الغذاءَ حرصاً منّي على البقاءِ، ولا أطلبُ البقاءَ حرصاً مني على الغذاءِ.

ولم أرَ فيما يستفادُ بالمطاعمِ والمشاربِ وسائرِ لذَّاتِ الدنيا شيئًا هو أجلَّ قدرًا من الصحّةِ والبقاءِ. ورأيتُ مَن أقلَّ مِن الأغذيةِ والشهواتِ، واقتصرَ على البُلْغة[1] والقوتِ أصحَّ بدنًا وأطولَ عمرًا وأقوى شهواتٍ وأخفَّ مؤناتٍ وحركاتٍ ممّن أكثرَ منها. وذلك بيّنٌ موجودٌ في أهلِ البوادي وأصحابِ التعبِ والكدِّ. فهذه محنةٌ صادقةٌ في أنَّ الطبَّ هو الاقتصادُ والحميةُ.

3/1 : واجتمعت آراءُ العلماءِ على أنَّ الطبَّ هو حفظُ الصحّةِ ونفيُ العلّةِ بإذنِ الله تعالى، ودفعُ الداءِ بضدّهِ. وذلك كمن يعتلُّ من الامتلاءِ فينفعُه الخلاءُ، وكمن يعتلُّ من الخلاءِ فينفعُه الاغتذاءُ، أوكمن يهيجُ به الحرارةُ فينفعُه التبريدُ بالأطعمةِ والأشربةِ والأدهانِ الباردةِ، أو يعتريه البرودةُ فينفعُه التسخينُ بالأطعمةِ والأشربةِ والأدهانِ الحارّةِ، أو يغلبُ عليه يبسٌ فينفعُه التليينُ، أو يسترخي بدنُه **[3و]** من فرطِ التليينِ فينفعُه تدبيرُ[2] التيبيس، أو كمن يمرضُ من شدّةِ التعبِ والكدِّ فتنفعُه الراحةُ. فهذا هو الطبُّ، وإليه يقصدُ الأطبّاءُ في علاجاتِهم.

وقد يشتملُ كتابي هذا على أبوابٍ من عيونِ الطبِّ بيّنةٍ سهلةٍ ليس فيها تلبيسٌ ولا عويصٌ[3]، من عرفَها عاينَ الطبَّ عيانًا، ووجدَ عليه برهانًا، بوصفٍ مقنعٍ، يسيرٍ غيرِ عسيرٍ.

---

(1) البُلْغة : ما يتبلغ به من العيش، ولا فضل فيه (لسان العرب 421/8).

(2) خ : التدبير.

(3) خ : غويص.

2: في حفظ الصحة

1/2 : قـالَ جـالينوسُ : إنَّ حفظَ الصحّةِ يكونُ ـ بإذنِ اللهِ تعالى ـ على وجهين :

أحدُهما : الاغتذاءُ بما يوافقُ سنَّ الإنسانِ وزمانَ السنةِ التي هو فيها، والعادةَ التي اعتادها، والأطعمةَ والأشربةَ التي ألفَها ونبتَ بدنُه عليها.

والوجهُ الثاني : إخراجُ ما يتولّدُ فيه من الفضولِ[1] والموادِّ الرديئةِ.

2/2 : وقالَ أيضًا : إنّه لمّا كانت أبدانُ الناسِ وما يصلُ إليها من الأغذيةِ تتحلّلُ وتنفَشُّ[2] أوّلاً فأوّلاً بالحرارةِ الغريزيّةِ[3] وبحرارةِ الشمسِ والرياحِ التي تنشّفُ الرطوباتِ من الأبدانِ كلِّها، ومن الأنهارِ والبحارِ أيضاً، احتاجَ الإنسانُ لذلكَ أن يغتذيَ بما يقومُ مقامَ ما يتحلّلُ وينفَشُّ من بدنِه أوّلاً فأوّلاً.

فإذا كانَ البدنُ متخلخلاً[4] حارًّا سخيفًا[5] نفعَته الأطعمةُ الغليظةُ، لأنَّ ما ينفشُّ ويتحلّلُ من ذلك البدنِ يكونُ كثيرًا، لسعةِ منافذِه، وكثرةِ حرارتِه. وما كانَ من الأبدانِ ملزّزًا مكتنزًا[6] يابسًا فإنّه تنفعُه الأشياءُ الرطبةُ اللطيفةُ، لأنَّ الذي يتحلّلُ من مثلِ هذهِ الأبدانِ يكونُ قليلاً، لضيقِ منافذِه.

وقال أيضًا : إنَّ الوجهَ في الصحّةِ **[3ظ]** ـ بإذنِ اللهِ تعالى ـ أن يغتذيَ الرجلُ بما يوافقُ مزاجَ بدنِه في حالِ صحّتِه. فمن كانَ في صحّتِه حارَّ المزاجِ وافقَته الأشياءُ الحارّةُ المعتدلةُ، ومن كانَ باردَ المزاجِ وافقَته الأشياءُ الباردةُ المعتدلةُ. وكذلكُ القولُ في الرطبِ واليابسِ من المزاجاتِ، فإن زادت الحرارةُ والتهبَت التهاباً انتفعَ حينئذٍ بما

---

(1) الفضول : ما لا يحتاج إليه البدن من فضول الغذاء والأثفال (التنوير، للقمري، 45/203).

(2) انفشَّت القربة ونحوها : خرج ما فيها من هواء (المعجم الوسيط، 689/2). الانفشاش : خروج الريح المحتقنة في الشيء، يقال : فشtime فانفش (مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 3/6).

(3) الحرارة الغريزية : الحرارة الجارية في جميع البدن من القلب في الشرايين. ويسميها الأطباء الروح الحيوانيّ، وبها تكون الحياة (مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 503/33). وهي التي خُصَّ بها كل شخصٍ لاعتداله (القمري، التنوير، 44/198).

(4) مُتخلخِل : غير مُتضامّ (القاموس المحيط، 1315/2).

(5) السخافة والسَخف (بفتح السين وضمها) : رقة العقل، هذا هو الأصل. ثم قيل : ثوب سخيف أي رقيق النسج، ويستعار للعضو، ويراد تخلخله (مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 120/1107).

(6) الملزَّز : المجتمع الخلق، الشديد الأسر. واكتنز الشيء : اجتمع وامتلأ (لسان العرب، 402/5).

يضادُّها ويخالفُها من البروداتِ، وإن هاجَت البروداتُ انتفعَ حينئذٍ بما يضادُّها من الحراراتِ. وإذا كانت المعدةُ حارّةً قويّةً جدًّا كانَ أنفعُ الأغذيةِ لصاحبها ما غلُظَ وقويَ، كالنارِ الضعيفةِ التي توقدُ بالقصبِ ودِقاقِ الحطبِ.

3/2 : ومن الدليلِ على الاستمراءِ[1] خفّةُ البدنِ وصفوُ الجُشاءِ[2] وحركةُ الشهوةِ.

فأمَّا الدليلُ على التخَمةِ[3] فاسترخاءُ البدنِ والكسلُ وانتفاخُ الوجهِ وكثرةُ التمطِّي[4] وثقلُ العينِ، وأن يصيرَ الجُشاءُ منتنًا أو حامضًا، ويُهيّجَ قَراقرًا ونفخًا[5] وفتورًا، ويجلبَ البللَ في الفمِ والمِطواءَ والثوباءَ والعزْواء. أعني بالمطواءِ : التمطّي، والثوباءِ : التثاؤبَ[6]، وبالعزواءِ : الأقشعريرةَ[7].

4/2 : وما يعينُ على الشهوةِ للطعامِ النظرُ إلى ألوانِه ووصفِها وشمّ أراييحها، والنظرُ إلى من يجيدُ أكلَها، واستعمالُ المشيِ والركوبِ وأنواعِ الضمورِ قبلَ الأكلِ، ودخولُ الحمّامِ، والاستياكُ، وأخذُ الهَليلجِ المربّى[8] وجوارشٍ من الجوارشات[9].

5/2 : وقالَ جالينوسُ : ينبغي للرجلِ إذا انتبهَ من نومِه أن يتمشّى قليلاً، ويغمزَ[10] رقبتَه ورأسَه نِعِمًّا، ويتمرّخَ[11] بدهنٍ موافقٍ لسنِّه وزمانِه، وأن يمتشطَ،

---

(1) الاستمراء : جودة هضم الغذاء، وحمل مغبّته (مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 7/50).

(2) الجشاء : ريح مندفعة عن المعدة من طريق الفم (قاموس الأطبا وناموس الألبا، للقوصوني، 7/1).

(3) التخمة : الذي يصيبك من الطعام إذا استوخمته (لسان العرب، 631/12). والتخمة : هو من المرض المسمّى بالبشم عند أهل المغرب، ويسمّى بالمشرق القذف، وأصله من الوخامة وهو الثقل وسوء المغبَّة، فأبدلت الواو تاء (مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 23/195).

(4) التمطّي : مد اليدين في المشي زهوًا وتجبرًا، ويعني الأطباء به وجمهور الناس مدّ اليدين الباعث من الطبع لنفض البخار عن البدن، ولم أجد لهذا المعنى اسمًا في اللغة فيما رأيت، ويبعد أن تترك العرب هذا المعنى غفلًا من التسمية فيشبه أن يكون النقلة خصّصوا ما ليس بخاصٍّ، إذ كانت هذه المادة تدل على الامتداد (مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 22/187).

(5) النفخة : انتفاخ البطن من طعام ونحوه (لسان العرب، 63/3).

(6) التثاؤب : فتح الفم الباعث من الطبع، لينقض البخار عن الفكين، والاسم الثوباء (مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 21/186).

(7) القُشَعريرة : تقبّض الجلد، وربما كان معها اهتزاز يسير (مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 112/1044).

(8) الهَليلَج (إهليلَج) : ثمر هنديّ مجلوب، منه كابُلّي وأصفر وثالث يخص بالهنديّ، وأكثر الناس يسمونه الأسود (مفيد العلوم، لابن الحشاء، 130/1197).

(9) جوارشن (جوارش) : معناه الهاضم، اسم أعجمي، نطق به بعض العرب جورشا. بالفارسية معناها : المسخن الملطف، يستعمل غالباً لإصلاح المعدة والأطعمة وتحليل الرياح (الرسالة الألواحية، 156، ومفيد العلوم، 31/283).

(10) غمزه بيده يغمِزُه : شِبْهُ نَخَسَه (القاموس المحيط، 715/1).

(11) مرخه : دهنه (لسان العرب، 53/3). ويقال : مرَخته ومرّخته، وتمرّخ هو : أي تدهّن. وينحو في استعمال الأطباء بهذا اللفظ معنى زائد عليه، وهو ضغطٌ يسيرٌ لا يبلغ أن يسمى دلكًا، وإذا لم يريدوا هذا المعنى الزائد قالوا : دهنته (مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 78/730).

فـإنّ الغمزَ المعتدلَ **[4و]** يصلّبُ البدنَ، والتدهينَ يليّنُ الجلدَ، والمشطَ يخرجُ البخاراتِ من الرأسِ.

6/2 : فأمّا الغذاءُ المفرطُ الدائمُ فإنّه يرخّي البدنَ ويورثُ الفتورَ. فإذا اشتهى أكَلَ ما يوافقُ طبيعتَه وزمانَه، فلا يأكلُ في الشتاءِ باردًا، ولا في الصيفِ حارًّا سخنًا. فإذا نامَ فلينم على يسارِه ساعةً، ثمّ ينقلب على يمينِه، لأنَّ الشقَّ الأيسرَ باردٌ فهو يحتاجُ إلى ما يسخّنُه.

ويبدأُ أوّلاً بما لانَ من الغذاءِ والثمارِ وما كانَ منها مريئًا سهلاً، ثمّ يأكلُ بعده ما صلُبَ منها، لأنّ الطعامَ الليّنَ المريءَ يَخرجُ من البدنِ سريعًا، فيسهلُ لذلك خروجُ الطعامِ الصلبِ بعدَه. فإنْ هو بدأ بالطعامِ الصلبِ البطيءِ الهضمِ، ثمّ أكلَ بعده ما لانَ من الطعامِ والثمارِ انهضمَت تلك الأطعمةُ الليّنةُ سريعاً وطلبَت مخرجاً واحتبسَت تلكَ الغليظةُ تحتها غيرَ منهضمةٍ. فإذا لم تجد تلكَ الخفيفةُ مخرجًا فسدَت وأفسدَت ما تحتها من الأطعمةِ الغليظةِ بفسادها.

وقالَ بقراطُ المتقدِّمُ : إنّ ممّا يعينُ على الصحّةِ ألاَّ يأكلَ الرجلُ حتى يتعبَ قليلاً، ثمّ يستريحُ إلى أنْ يشتهيَ الطعامَ، فإذا أكلَ اضطجعَ ونامَ، فإنْ أحسَّ بثقلٍ في شراسيفِه[1] نفعَه أنْ يضعَ على بطنِه مرفقةً[2] أو ينامَ عليها أو على البطنِ، أو يعانقَ صبيّةً حارّةً أو شيئاً حارًّا، أو يجعلَ وسادةً مرتفعةً. فإن تجشّى جشاءً حامضًا دلَّ ذلك على بردِ المعدةِ، فليشربِ الماءَ الحارَّ بالسكنجبين[3] ثمّ يتقيّأ، فإن أحسَّ بثقلٍ في كبدِه فليشربِ السكنجبينَ أو الجوارشَ الكمّونيَّ. وإنْ عطشَ **[4ظ]** ليلاً ثمّ لم يشرب كان أقوى لحرارتِه، فإنّ اعتيادَ شربِ الماء ليلاً والإكثارَ من مياهِ الجليدِ والثلجِ ممّا يطفئ الحرارةَ الغريزيّةَ، ويورثُ الأسقامَ والسُّلَّ[4]، إلا أن يكونَ ذلكَ العطشُ من حمَّى ملتهبةٍ أو من مطاعمَ ومشاربَ حارّةٍ جدًّا، أو مالحةٍ.

---

(1) الشرسوف : الطرف اللين من الضلع مما يلي البطن، وجمعه شراسيف (القاموس المحيط، 478).

والشراسيف واحدها شرسوف : وهي مقطع الأضلاع القصار مع الغضروف الذي يجمعها (مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 122/1134).

(2) المِرفَقَة : المِخدّة (القاموس المحيط، 1178/2).

(3) السكنجبين : شراب معروف من العسل والخل أو السكر والخل، والمجرد منه والساذج الذي لا بزور فيه (مفيد العلوم، لابن الحشاء، 121/1121).

(4) السُّل : هو من اللغة ذبول البدن وذهاب لحمه على أيّ سببٍ كان. وهو في اصطلاح الأطباء اسمٌ لقرحة الرئة، فيتبعها لا محالة ذبول البدن (مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 115/1068).

وقالَ : إنَّ الاستحمامَ قبلَ الطعامِ نافعٌ، لأنَّه يذيبُ الفضولَ ويخرجُها بالعرقِ، فأمّا بعدَ الطعامِ فرديءٌ لأنّه يورثُ سُدَدَ[1] الكبدِ.

وقالَ أبقراطُ أيضاً : إنَّ الحركةَ والضمورَ قبلَ الطعامِ يوقدانِ نارَ المعدةِ، فأمَّا بعدَه فرديءٌ، لأنَّه ينزلُ الطعامَ غيرَ نضيجٍ، فيورثُ ذلكَ سُددًا وأسقامًا.

وقالَ : النومُ قبلَ الطعامِ يهزلُ البدنَ، وينشّفُ رطوبتَه، والنومُ بعدَ الطعامِ يغذو أو يقوِّي، لأنّه إذا نامَ الإنسانُ بردَ ظاهرُ البدنِ، واجتمعتِ الحرارةُ الغريزيّةُ المنتشرةُ في البدنِ كلِّه إلى المعدةِ وما والاها، فتقوى حينئذٍ المعدةُ على الإنضاجِ.

ومدحَ أبقراطُ الطعامَ عشاءً، فقالَ : إنّ من اعتادَ العشاءَ ثمّ تركَه يبّسَ عليهِ طبيعتَه. وذكرَ أنّ الغذاءَ يستقبلُ حرَّ النهارِ معَ شغلِ الحواسِّ والنفْسِ بما يسمعُه الإنسانُ ويباشرُه ويفكّرُ فيه، فتنتشرُ الحرارةُ الغريزيّةُ في ظاهرِ البدنِ، فتضعفُ المعدةُ لذلكَ عن إنضاجِ الطعامِ. فأمَّا العشاءُ فإنَّه خلافُ ذلكَ، لأنَّه يستقبلُ سكونَ البدنِ وهدوءَ الحواسِّ والنفسِ وهجومَ الليلِ البارِدِ التي تهربُ الحرارةُ الغريزيّةُ منه إلى غَورِ البدنِ وقعرِه.

---

(1) السُّدَدُ : لزوجاتٌ وغلظٌ، تتشبّث بالمجاري والعروق الضيقة، فتبقى فيها، وتمنع الغذاء والفضول من النفوذ فيها (التنوير، للقمري، 46/208).

3: في الأغذية والتدابير التي تقوّي البدنَ وتسمنُ وتهيّجُ[1] وتسكّنُ [5و]

1/3 : إنّي رأيتُ من الأشياءِ أشياءَ تقوِّي البدنَ وأشياءَ توهنُه، وأشياءَ تيبّسُه وأشياءَ تنشّطُه، وأشياءَ تهزلُه وأشياءَ تسمنُه، وأشياءَ ترطّبُه وتهيّجُه على الباهِ[2] وأشياءَ تورثُه الملالةَ والفتورَ.

فممّا يقويه الأغذيةُ والأشربةُ الخفيفةُ الموافقةُ إذا تناولها الإنسانُ في أوقاتِ الحاجةِ إليها. فإن أكثرَ منها أورثَته التُّخَمَ والسُّدَدَ وأنواعَ الأسقامِ مع استرخاءِ البدنِ وتتابعِ التثاؤبِ والتمطّي والقراقرِ والنفخِ والسُّددِ والخدرِ[3].

2/3 : فأمّا ما يسمنُه ويرطّبُ بدنَه فالراحةُ والدعةُ وأكلُ الإسفيذباجات[4] والأطعمةِ الحارّةِ الرطبةِ، والاقتصادُ في ذلك كلّهِ، وشربُ الأشربةِ المعتدلةِ في حرِّها ويُبسِها الممزوجةِ الرطبةِ، والنومُ بعدَ الطعامِ على الفُرُشِ والحشايا الوثيرةِ الليّنةِ، فإنّ الحرارةَ الغريزيّةَ تجتمعُ عند ذلك لإنضاجِ[5] الغذاءِ، وأن يستعملَ الباهَ على قدرِ القوّةِ، والاستحمامَ[6] بالمياهِ الحارّةِ العذبةِ، وقلّةَ اللبثِ في الحمّامِ، لئلاّ يأخذَ الحمّامُ من رطوبتِه ويلتذَّ، بل يأخذُ البدنُ من بلّةِ الحمّامِ ورطوبتِه، ويشمَّ[7] الرياحينَ والأفاويهَ[8]

---

(1) التهيُّج : انتفاخ رخوي في البدن والعضو، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 22/190.

(2) الباه : اسم الجماع، التنوير، للقمري، 28/91.

(3) الخدَر : فساد حسّ اللمس، مع عسر حركة في عضو أو في البدن كلّه، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 41/387.

(4) خ : الإسفيفدفاجاتِ. والإسفيذباج : نوع من الطبيخ. وتكون صنعته بأن يقلى اللحم بالدهن، ويوضع معه لوز وتوابل ودجاج... إلخ. ومعناه بالفارسية لون أبيض. ويسمى في المغرب التَّفيا البيضاء، وطرقها كثيرة بحسب توابلها (انظر المنصوري في الطب، للرازي، 690، ومفيد العلوم، لابن الحشّاء، 13/18).

(5) خ : الإنضاج.

(6) معطوف على الباه. أي : وأن يستعمل الاستحمام.

(7) معطوفة على يستعمل.

(8) الأفواه : التوابل، ونوافح الطيب، وألوان النَّور وضروبه، وأصناف الشيء وأنواعه. الواحد فُوْه كسوقٍ، ج : أفاويه وفاهاه، القاموس المحيط، 1642/2، 1643.

المعتدلةَ، كالنرجسِ والسوسنِ والخيريِّ[1] وما وافقَ البدنَ في كلِّ زمانٍ، مثلَ الياسمينِ في الشتاءِ، والوردِ والبنفسجِ في الصيفِ، وأنْ يتعاهدَ القيءَ أحيانًا، ولا سيّما في الصيفِ، فإنّ الرطوباتِ تطفو[2] فيه على المعدةِ، ولأنّ في القيءِ غسلاً وتنقيةً للمعدةِ من الرطوباتِ والموادِّ الرديئةِ، فإذا قلَّت تلك **[5ظ]** الموادُّ فيها قويَت الحرارةُ الغريزيّةُ على هضمِ الأغذيةِ، وابتلَّ البدنُ لذلك وامتلأ.

وأنفعُ من ذلك كلّهِ للترطيبِ والسمنةِ ـ فيما رأيتُ ـ الغناءُ والفرحُ والغلبةُ للأعداءِ ودركُ الرجاءِ.

3/3 : فأمّا ما يُهزلُ البدنَ ويجفّفُه فخلافُ ذلك كلّه من قلّةِ المطعمِ والمشربِ، وشدّةِ الغضبِ، والحركاتِ في الشموسِ والسمائمِ[3]، والسهرِ الطويلِ الدائمِ، والنومِ قبلَ الطعامِ على الفرشةِ الخشنةِ وعلى الترابِ والرملِ، لأنّ الحرارةَ تُقبلُ حينئذٍ على ما في البدنِ من رطوبةٍ فتنشّفُها وتَحيفُ عليها وتنالُ منها، والاستحمامِ بالمياهِ الكبريتيّةِ والمالحةِ، وأكلِ الأطعمةِ الحارّةِ اليابسةِ والحامضةِ والمالحةِ والحريفيةِ[4] والقلايا المعمولةِ بالأبازيرِ[5] الحارّةِ الجافّةِ، وشربِ الأشربةِ صِرفًا[6]، والإكثارِ من إسهالِ البطنِ أو إخراجِ الدمِ أو الإفراطِ في المجامعةِ، فإنّ ذلك كلّه يُهزلُ البدنَ ويُذيبُ دسمَه ورطوباتِه.

وأقوى من ذلك كلّهِ على إنهاكِ البدنِ وإذابتِه ـ فيما رأيتُ ـ الفقرُ والخوفُ والفكَرُ الرديئةُ والهمومُ.

4/3 : وما يفرحُ القلبَ ويهيّجُ على الباهِ تعهّدُ البدنِ بالطهارةِ، والاستحمامُ بالمياهِ الحارّةِ، ووجدانُ الشهوةِ المألوفةِ المعتادةِ من الأطعمةِ والأشربةِ والرياحينِ والطيبِ ولزومُها، والملابسُ المصبّغةُ والأشياءُ التي تفرحُ وتُعجبُ بها النفسُ ويدخلُها لها الابتهاجُ والعجْبُ، والشربُ مع الأحبّةِ، والنظرُ إلى الوجوهِ الرائقةِ المعشوقةِ، وتعهّدُ الاستياكِ، والاكتحالُ، والادّهانُ بأدهانٍ موافقةٍ للبدنِ، والنظرُ **[6و]** إلى الحيواناتِ إذا

---

(1) الخيريّ : هو المنثور. ومنه حسن ساعة (التذكرة، للأنطاكي، 137).

(2) خ : تطفوا.

(3) السموم : الريح الحارّة، وجمعها سمائم (مختار الصحاح، 192).

(4) الحرافة : طعم يحرق اللسان والفم. وحرِّيف، بالتشديد : يقال للذي يلذع اللسان بحرافته (لسان العرب، 45/9).

(5) الأبازير : منها رطبة، مثل الكزبرة والنعنع الرطبين ونحوهما، ومنها يابسة، مثل الكزبرة اليابسة والنعنع اليابس، والكمّون والكراويا ونحوهما، التنوير، للقمري، 57/263.

(6) شراب صرف : بحت لم يمزج، لسان العرب 192/9.

سافدَت[1]، والفكرةُ في أنواعِ الجماعِ، والنظرُ في الشّعرِ والكتبِ التي تصفُ ذلك وتحكيهِ، واستماعُ الأغاني والملاهي التي تشوّقُ إلى الحلائلِ والأحبابِ، والتلهّي بملامسةِ الأبدانِ الناعمةِ الغضّةِ، ومغازلةُ الغنجاتِ منهنَّ، ومفاكهةُ الخنثاتِ ومحادثتُهنّ، والتوهّمُ لمحاسنهنّ، فربّما ذكرَ الشابُّ الشبِقُ[2] لمن يحبُّه فينعظَه[3] التوهّمُ أو يمذيَه. وذلك عندي ممّا يحقّقُ بعضَ أقوالِ الهندِ في الوهمِ.

وينفعُ للجماعِ أيضاً الأشياءُ الحارّةُ الرطبةُ مثلُ الشقاقل المربّى[4] والزنجبيلُ[5] والجرجيرُ[6] والبصلُ والجزرُ، وبزورُها كلُّها، والعنصلُ[7] المشويُّ والهليَونُ[8] المسلوقُ والقُلْقاسُ[9] المطحّنُ بالأفاويهِ والبيضُ النيمرشتُ[10] ولحومُ العصافيرِ الذكرانِ والديكةِ وخصاها وخصى العجاجيلِ وتدهينُ الذكرِ ؟ فيما قالتِ الهندُ ؟ بالدهنِ المغليِّ بالأفربيونِ[11] إن كان مسترخيًا باردًا فشلاً، وتنفعُ له الأشياءُ التي تنقحُ أيضاً، وشربُ ألبانِ اللقاحِ لاسيّما العُوذُ المطافيلُ[12]، وهي الحديثاتُ الأسنانِ القريباتُ النتاجِ.

5/3 : فأمّا ما يورثُ الملالةَ والفتورَ فتعذّرُ الشهواتِ وقلّةُ المطاعمِ وخشونتُها، وأن تكون حارّةً يابسةً أو باردةً يابسةً جدًّا. وأشدُّ من ذلك الفقرُ والتَّرحاتُ[13] والأوجالُ

---

(1) سَفَد الذكر على الأنثى، كضرب وعلم ، سِفاداً، بالكسر : نَزَا، القاموس المحيط، 422/1.

(2) الشبق : شدّة الحرص على الجماع، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 122/1136.

(3) نعظ الذكر : قام وانتشر، لسان العرب 464/7.

(4) الشقاقل : أصول معروفة تجلب من صقلية، وهي بالمغرب كثيرة، تربّب بالعسل. حار رطب، مهيج للجماع، وخاصة إذا كان مربىً بالعسل، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 127/1179، وقاموس الأطباء، للقوصوني، 352/1.

(5) الزنجبيل : أصوله صغار مثل أصول السعد، لونها إلى البياض وطعمها شبيه بطعم الفلفل، طيّب الرائحة، ولكن ليس له لطافة الفلفل، القانون في الطب، لابن سينا، 302/1.

(6) الجرجير : معروف منه برّيّ ومنه بستانيّ. وبزر الجرجير هو الذي يستعمل في الطبيخ بدل الخردل، القانون في الطب، لابن سينا، 288/1.

(7) العنصل : هو بصل الفأر، وورقه كورق السوسن، وله زهر إلى السواد، القانون في الطب، لابن سينا، 396/1.

(8) الهليَون : واحدته هليونة. وهو النبات الشوكيّ المسمى الاسفَراج. ومنه صنف لاشوك له، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 128/1184.

(9) القُلْقاس (القُلْقاص) : نبات معروف بالمغرب. تؤكل أصوله مع اللحم، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 110/1024.

(10) النِّيمْبَرُشْت (النيمَرَشْت) : معناه بالفارسية : نصف الشيء. وقد يعم جميع صنوف الطبخ، إذا لم يبالغ فيه. وأكثر ما يوقعه الأطباء على البيض تخصيصاً متعارفاً. فهو بيض مسخَّن بالنار حتى يقارب الانعقاد، ثمّ يُحْسَى، التنوير، للقمري، 53/253، ومفيد العلوم، لابن الحشّاء، 88/823.

(11) الأفربيون (فَربيون) : صمغة معروفة تسمى بالبربرية تِيكوت، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 106/990.

(12) خ : العود المطافيل. العُوذ : الحديثات النتاج من الظباء والإبل والخيل، لسان العرب 500/3، والمُطْفِل : ذات الطفل من الإنسان والوحش، معها طفلها، والجمع مطافيل، لسان العرب، 402/11.

(13) التَّرَح : الهمّ والفقر، القاموس المحيط، 327/1.

والهمُّ والكدُّ والفكَرُ الرديئةُ ودوامُ الركوبِ والركضِ وتتابعُ التُّخَمِ والسكْراتِ، فإنَّ ذلكَ يورثُ الأسقامَ والفترةَ وارتدادَ القوّةِ، وازديادَ ضعفِها وفلولِها، وانطفاءَ الشهوةِ وموتَها. [6ظ] وقد قالَ أرسطاطاليس : إنّ المطعمَ أوالمشربَ إذا كثُرَ على المعدةِ أطفأَ نارَها، فجرَت الأغذيةُ في البدنِ غيرَ نضيجةٍ، وصارَ ذلكَ نقصانًا للبدنِ، لأنّها تورثُ الفتراتِ والداءَ. وذلك بمنزلةِ الشجرةِ التي إن أُكثرَت عليها المياه عفّنَتها، وإن قلّت جفّفَتها، أو كالسراجِ الذي إنْ كثرَ دهنُه أو قلَّ جدًّا انطفأ.

6/3 : وممّا يقطعُ الجماعَ ويلهي عنه وعن ذكرِه التشاغلُ بالأعمالِ المهمّةِ، وقراءةُ الكتبِ الملهيةِ عنه، والنظرُ في الوجوهِ السمجةِ[1]، ومسُّ الأبدانِ السهلةِ الخشنةِ، وتذكّرُ الدارِ الآخرةِ، كما صنعَ أعرابيٌّ بلغَنا أنّه تمكّن من امرأةٍ فلمّا صارَ بين شُعبتيها، ونظرَ إلى ركبها تذكّرَ الدارَ الآخرةَ، وقال : «واللهِ [إنّ][2] امرأً باعَ جنّةً عرضُها السمواتُ والأرضُ بفترٍ[3] فيما بين فخذيك لقليلُ الخبرةِ بالمساحةِ»، ونزلَ عنها. ولذلك إنّ تفكّرَ الرجلِ في الأشياءِ التي تحدثُ بينَ المجامعينَ عندَ الجماعِ ممّا تعافُه النفسُ، وتعزبُ عنه، وتتقزّزُ منه، مثلُ العباديّ الذي تمكّن من امرأةٍ ففكّر في شيءٍ ممّا ذكرنَا ففترتْ شهوتُه، واسترخى عِجانُه[4]، فقالتْ له المرأةُ : قم يا خيّابُ، فقال لها : الخيّابُ من فتحَ جِرابَه ولم يكتلْ.

(1) سمُج : قبح، فهو سمْج وسمِج، مختار الصحاح، 190.

(2) ما بين الحاصرتين ساقط من المخطوط.

(3) الفتر : ما بين طرفي السبابة والإبهام إذا مدا لغاية ما بينهما، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 102/952.

(4) العجان : ما بين السبيلين من الذكور والإناث، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 96/889.

4: في المضرّاتِ الحادثةِ من السهرِ والشهوةِ وفرطِ الإسهالِ وإدمانِ الباهِ وكثرةِ إخراجِ الدمِ، وهو البابُ الذي ألّفنا الكتابَ لأجلِه

1/4 : إنَّ الدمَ به تكونُ تربيةُ الجنينِ في الرحِم، ومنه اللّبنُ، وبهِ يكونُ الفرحُ والنشاطُ واحمرارُ الوجهِ والمفاكهاتُ والغزلُ، وإليه تستحيلُ الأغذيةُ [7و] كلُّها أولًا، فإنّها إذا نضجَت في المعدةِ حسوًا وكيلوسًا[1] جرت إلى الكبدِ في مجارٍ دقيقةٍ فصارَت في الكبدِ دمًا، ثمّ انقسمَ ذلك في أعضاءِ البدنِ كلِّها، وصارَت قوّةً وغذاءً لها. فالإكثارُ من إخراجِه والحملِ عليه يعطّشُ الأعضاءَ ويحبسُ عنها رزقَها وأقواتِها، وينشّفُ ماءَ الشبابِ، ويغيّرُ نُضرتَه، ويسكنُ سَورتَه ومزاجَه.

وبيانُ ذلك أنّه إن أفرطَ مفرطٌ في إخراجِه غُشيَ عليه، وجفّ ريقُه[2]، وغشيَه السماديرُ والتهاويلُ[3]. والحزمُ في تجنّبِ ذلك، والهربِ منه، وألّا يُخرجَ أحدٌ دماً إلّا إذا خافَ معرّتَه وهيجانَه، وبعد أن يحاولَ[4] تسكينَه بالرمّانِ الحلوِ والعدسِ المقشّرِ والعُنّابِ[5] وما أشبهها، فيدافعُ بذلكَ ما أمكنَ وقدِرَ يومًا فيومًا، ويؤخّرُ الأوقاتَ التي اعتادَ إخراجَه فيها، حتى يصيرَ ذلك عادةٌ تجري[6] عليها الطبيعةُ[7] وتسكنُ إليها.

---

(1) الكيلوس : الغذاء الذي انهضم في المعدة قبل أن ينتقل إلى الكبد، التنوير، للقمري، 45/205.

(2) الريق : هو اللعاب، وقولهم : فعل كذا على الريق كناية عن فعله قبل أن يطعم الفاعل شيئًا، وهي كناية عربية، وهي المراد في الطب، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 54/505.

(3) السمادير : ضعف البصر. وقيل : هو الشيء الذي يتراءى للإنسان من ضعف بصره عند السكر من الشراب وغَشي النعاس والدوار، لسان العرب، 380/4.

والتهاويل جمع التهويل، وهو : ما هالك من شيء، لسان العرب، 712/11.

(4) خ : تحاول.

(5) العُنّاب : شجر معروف، يقارب الزيتون في الارتفاع والتشعب، وهو معتدل مطلقًا. وقيل رطب في الأولى، التذكرة، لداود، 241/1.

(6) خ : يجري.

(7) الطبيعة : القوّة المدبّرة للحيوان. وقد يطلق هذا اللفظ على الثفل الذي يخرج من الإنسان، فيقال : انطلقت طبيعته واحتبست، التنوير، للقمري، 43/190.

2/4 : وكذلكَ يفعلُ السهرُ الطويلُ، فإنّه يُهزلُ البدنَ، وينشّفُ الرطوباتِ، ويغيّرُ البدنَ، ويورثُه الفتراتِ. وذلك موجودٌ في الناسِ كلِّهم، وفي الدوابِّ القويّةِ، فإنّه إن حيلَ بينها وبين النومِ عدّةَ ليالٍ ضعفَت، وإن حيلَ بينَ الرجلِ وبينَ النومِ عدّةَ ليالٍ غارَت عيناهُ، وتغيّرَ لونُه، وفترَت شهوتُه، واعتلّ بدنُه كلُّه. والاعتدالُ في السهرِ والنومِ يرطّبُ البدنَ، ويورثُ النعمةَ والنضارةَ[1]، ويظهرُ الدمَ، ويشرقُ اللّونَ، ويشهّي الطعامَ، وتستريحُ به النفسُ، وتهدأُ **[7ظ]** الأعضاءُ.

3/4 : فأمّا الإسهالُ الكثيرُ فإنّه ضارٌّ رديءٌ، يخدشُ الأمعاءُ، ويسحَجُها[2]، ويرقّقُها، ويذيبُ القوى، ويحدثُ العَشَا[3]، حتى يتركَ ذا الجلَدِ والأيْدِ[4] وهو لا طِرْقَ[5] به ولا نهوضَ. فإن زادَ على ذلك حتى يفرطَ فيه، ويلحَّ على البدنِ لم تؤمَن معرّتُه وشِرَتُه. ولذلك قالت الهندُ : إنّ النجْوَ[6] عمادٌ من أعمدةِ البدنِ، فإنّه إنْ أصابَت رجلاً هَيضةٌ[7]، أو أسهلَه بطنُه إسهالاً كثيرًا هدّهُ وصرعَه. ولهذا المعنى منعَ أبقراطُ الحكيمُ منه، وقال : الدواءُ لا من فوقُ ولا من أسفلُ، والدواءُ من فوقُ ومن أسفلُ[8]. وذلك أنّه إذا لم يكن في البدنِ سُقْمٌ وفضولٌ مجتمعةٌ مضرّةٌ فالإقدامُ على شربِ الأدويةِ المسهلةِ غررٌ وضررٌ، لأنّه إذا لم يجد الدواءُ فضلةً يخرجُها عطفَ على الأعضاءِ الباطنةِ فخدشَها، وجرّدَ المِعاءَ. والقصدُ في ذلك بُعيدَ الشتاءِ وقُبيلَ حَمارِ الصيفِ. وحرارتُه تجفّفُ البدنَ،

(1) النضارة : مائية النعمة ورونقها، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 86/803.

(2) أصل السحْج القشرمن اللغة. ويوقعه الأطباء على قشر المعى في وقت الاسترسال إذا قالوه مطلقًا، فإن أرادوا غيره كسحج الخف للرجل، وسحج الحائط وغير ذلك لما صاكه من الأعضاء الظاهرة، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 116/1075.

(3) العشا : سوء البصر بالليل والنهار. وقيل : هو أن لا يبصر بالليل، لسان العرب، 56/15. العشا : هو ألا يبصر الإنسان بعينه بعد مغيب الشمس، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 97/904.

(4) الأيْد : القوة، مختار الصحاح، 33.

(5) الطِرق : القوة، والشحم، لسان العرب، 223/10.

(6) النجو : ما يخرج من جوف الإنسان من غائط أو ريح. يقال : أنجى الإنسان ونجا إذا خرج النجو نفسه، واستنجى : مسح موضعه، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 89/832.

(7) الهيضة : قيء وقيام معي عن فساد في الغذاء وعن كثرته، أو إدخال بعضه على بعض، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 129/1188.

(8) شرح الطبري عبارة أبقراط في كتابه فردوس الحكمة، فقال : فأما من فوق فإذا كان الفساد في المعدة وما والاها عولج بسقي الأدوية، وإذا كان الفساد في الشق الأسفل من البدن عولج بالحقن، لأنها أسرع وصولاً إليه مما يشرب، وإذا لم يجد في البدن داءً لم يقدم على سقي الدواء، ولا على الحقنة، لأن الدواء إذا لم يجد في البدن داءً يحلله، فردوس الحكمة، 5.

وتغسِلُ الأوساخَ، وتخرجُ الأتفالَ[1]، وتفتحُ السُّددَ، وتوقدُ النارَ الغريزيّةَ. والإفراطُ في جميعِ ما ذكرنا قاتلٌ.

4/4 : وكذلك الفرحُ المفرطُ، فإنّهُ يقتلُ[2]، والخوفُ الشديدُ قاتلٌ أيضًا. أمّا الفرحُ المفرطُ فإنّه يقتلُ لانتشارِ الحرارةِ الغريزيّةِ عن القلبِ، فيبرِّدُ القلبَ، وأمّا الحزنُ والخوفُ فإنّ الحراراتِ تهربُ منهما إلى القلبِ حتى يختنقَ فيها فيطفأ.

5/4 : والإكثارُ من الجماعِ أيضاً له غوائلُ كثيرةٌ ومضرّاتٌ غيرُ منكرةٍ، فإنّه ينهكُ[3] البدنَ، **[8و]** ويذيبُ المخاخَ[4]، ويرْخِي الأعضاءَ، ويفسدُ الحواسَّ، ويغيّرُ اللونَ، ويمتصُّ ماءَ الشبابِ، ويذهبُ النشاطَ، ويمرِضُ القوى المدبّرةَ للأبدانِ. ولذلكَ صارَ الخصيانُ ومن لا يجامعُ أطولَ أعمارًا. وإنّا لنجدُ ذلك من فعلِ الجماعِ ظاهراً في الفوالجِ وغيرِها من عظامِ الدوابِّ، فإنّ الفالجَ[5] إذا أكثرَ الضرابَ[6] غارَت عيناهُ، ودقّت عنقُه، وسكنَ مرحُه، وسقطَ سنامُه. والقصدُ فيه يجفّفُ البدنَ، وينشّطُ النفسَ، ويصفّي الحواسَّ، ويشهّي الطعامَ. وفي قطعِه، ومنعِ الطبيعةِ شهوتَها ـ إذا هاجَت ـ فتورُ البدنِ، والحَدال[7]، وفلولُ حدّهِ، وعواقبُ رديئةٌ، وبخاراتٌ فاسدةٌ مكروهةٌ ترتفعُ من المنيّ المحتبسِ إلى الدماغِ فيسقمُه. وقد ذكرَ بقراطُ الحكيمُ أنّ أبدانَ الناسِ يبليها ويهرمُها خمسةُ أشياءَ : كثرةُ المجامعةِ، وطولُ السهرِ، والتعبُ الدائمُ، وإدمانُ الصومِ، وقد رأينا تتابعَ الأسقامِ وكدورَ الأيّامِ ممّا يبلي ويسوقُ إلى الفناءِ.

(1) التُّفلُ: البصاق والزبد، القاموس المحيط، 1284/2.

(2) خ : يقتل لانتشار.

(3) النهْك : الإضعاف، يقال : نهكه المرض ينهكه ونهكه لغتان، وبدن منهوك، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 87/808.

(4) المخاخ جمع مُخّ، وهو نِقْي العظم، لسان العرب، 52/3.

(5) الفالج : الجمل الضخم ذو السنامين، يحمل من السند للفِحلة، القاموس المحيط، 311/1.

(6) أضْرَبَ الفحل ضِرابًا : نكح، القاموس المحيط، 191/1.

(7) خ : حدالة. وحَدَل عليه : جار، القاموس المحيط، 1301/2.

5: في تدبير البدن في الفصول

1/5 : في تدبيرِ البدنِ في الربيعِ : إنَّ الربيعَ زمانٌ معتدلٌ شبيهٌ بالهواءِ والدمِ ممزجٌ، ينفعُ فيه كلُّ معتدلِ القوى وسطٍ، مثل: الفراريجِ والطَّيْهوجِ[1] والدرّاجِ[2] والبيضِ النيمرشتِ والخسِّ والهندباءِ[3] والجرجيرِ ولبنِ المعزِ والضأنِ. ولا يكرَه فيه كثرةُ الجماعِ والحركةِ وإسهالِ البطنِ وإخراجِ الدمِ ودخولِ الحمّامِ.

2/5 : في تدبيرِ البدنِ في الصيفِ : فأمّا الصيفُ فحارٌّ يابسٌ، ينبغي أن يُتوقَّى فيه كلُّ شيءٍ حارٍّ منَ الأطعمةِ والأشربةِ والأدويةِ والأفاويهِ **[8ظ]** الحارّةِ، والامتلاءُ، لئلا تنطفئَ الحرارةُ، ويؤكلَ كلُّ باردٍ من الأطعمةِ والأغذيةِ، مثلُ : لحومِ العجاجيلِ مطبوخًا بالخلِّ، والفراريجِ المسمّنةِ بدقيقِ الشعيرِ، وتدبَّرُ بماءِ الحصرمِ والتفاحِ وحمّاضِ الأُترجِّ[4] والأجاصِ والرمّانِ الحامضِ، وأن يؤكلَ فيه البيضُ النيمرشتُ، وتكونَ رياحينُه وبقولُه وفواكهُه وأدهانُه باردةً كلُّها، وأنْ يُقَلَّ فيه الحركةُ والجماعُ وإخراجُ الدمِ، ويُقَلَّ اللُّبثُ في الحمّامِ، ويستعملَ فيه القيءُ، لأنّ فضولَ البدنِ ترِقُّ في الصيفِ وتطفو[5] فوقَ المعدةِ، ولا تستعملَ فيه الغرغرةُ ولا الإسهالُ إلا عند الضرورةِ والحاجةِ إليه.

3/5 : في تدبيرِ البدنِ في الخريفِ : الخريفُ باردٌ يابسٌ، فينبغي أن يُتوقَّى فيه كلُّ طعامٍ وشرابٍ باردٍ يابسٍ، ويؤكلَ فيه كلُّ ما كانَ حارًّا ليّنًا رطبًا، مثلُ : الفراريجِ الخرافِ والعنبِ الحلوِ والشرابِ الرقيقِ، ويُجتنبَ كلُّ ما يولّدُ السوداءَ، وتكونَ الحركةُ والجماعُ والغرغرةُ فيه أكثرَ منها في الصيفِ، وأقلَّ منها في الشتاءِ والربيعِ، ويُتعهّدَ فيه

---

(1) الطَّيْهوج : ذَكَرُ السِّلكان، معرَّب، القاموس المحيط، 305/1.

(2) الدُّرَّاج : دجاج بري، بسمى ديك المروج، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 45/424.

(3) الهندباء : منه بري ومنه بستاني، وهو صنفان : عريض الورق ودقيق الورق، وهو يجري مجرى الخس، ودونه في خصاله، ويفوقه في التفتيح، وإن قصر عنه في التغذية، القانون، لابن سينا، 298/1.

(4) الأُترج : هو ثمر شجر يطول، ناعم الورق والحطب، تبقى ثمرته عليه جميع السنة، معروف عند جميع الناس، وحماضه بارد يابس في الثانية، الجامع، لابن البيطار، 13/1، والتذكرة، لداود الأنطاكي، 37/1.

(5) خ : تطفوا.

الحمّامُ، ويُتمرّخَ فيه بالخيريِّ وما اعتدلَ من الأدهانِ، فإن احتيجَ إلى القيءِ كان ذلك وسطَ الشهرِ أو في آخرهِ، لأنّ الفضولَ تجتمعُ في الإنسانِ في هذينِ الفصلينِ، ويُسهّلَ البطنُ بأفثيمونٍ وأغاريقونٍ[1]، ويُقلَّ إخراجُ الدمِ فيه.

4/5 : في تدبيرِ البدنِ في الشتاءِ : قالَ جالينوسُ : إنّ فضولَ البدنِ تقلُّ وتخفى في الشتاءِ، **[9و]** لأنّ البردَ يخمدُها، وتكثر[2] في الصيفِ، لأنّ الحرَّ يذيبُها ويظهرُها. وقالَ أبقراطُ الحكيمُ المقدّمُ : إنّ البطونَ في الخريفِ والشتاءِ حارّةٌ، والنومُ فيهما[3] كثيرٌ لطولِ الليلِ، فينبغي أن يكونَ الطعامُ فيهما أكثرَ، والبطونَ في الصيفِ والربيعِ باردةٌ، فينبغي أن يؤكلَ فيهما دونَ ما يؤكلُ في الخريفِ والشتاءِ، وأن يؤكلَ في الشتاءِ الأشياءُ الحارّةُ، مثلُ : فراخِ الحمامِ والعصافيرِ وحوليِّ الضأنِ والبقولِ والتوابلِ الحارّةِ والكبابِ[4] والتينِ والكرّاث[5] والجوزِ، ولا يضرُّ فيه كثرةُ الجماعِ والحركةِ، ويستعملُ الجوارشاتُ والحقنُ الحارّةُ، ويُتوقّى الإسهالُ، إلا أن يُضطرَّ إليه بتغيّرِ الهواءِ، ويسخّنُ ويُستعملُ الأفاويهُ والأدهانُ والأشربةُ الحارّةُ.

---

(1) الأفثيمون : حشيش كثير بالمغرب، يتعلق على الصعتر وغيره، ولا أصل له في الأرض. والأغاريقون : نبات ينبت على شجر الأرز، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 937/37، 101/6.

(2) خ : ويكثر.

(3) خ : فيها.

(4) الكباب : هو الطباهجة، وهو لحم مقلو، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 66/623.

(5) خ : والتين والكراث والتين. وسيأتي بيان الكراث.

6: في تدبيرِ البدنِ في الحمّامِ

1/6 : إنّ في الاستحمامِ منافعُ لأهلِ كلِّ سنٍّ، وفي كلِّ زمانٍ إذا كان الحمّامُ معتدلاً في حرِّه وكانَ ماؤهُ عذبًا جاريًا، ولم يخالَف التدبيرُ فيه، وهو أنّ من كان شيخًا أو غلبت عليه البرودةُ والرطوبةُ لبثَ فيه طويلاً حتى يتصبّبَ عرقهُ، ومن كان شابًّا والغالبُ عليه الحرُّ واليبسُ لبثَ فيه أقلَّ، بقدْرِ ما يبتلُّ بدنُه ويأخذُ من رطوبةِ الحمّامِ ولا يأخذُ الحمَّام من رطوبتِه.

وليُعلمْ أنّ الحمّامَ مبنيٌّ على فصولِ[1] السنةِ التي لا تؤذي الأبدانَ، فمن حرِّ الربيعِ الفاترِ إلى حرِّ الصيفِ الفائتِ، ومن بردِ الخريفِ الخفيفِ إلى بردِ الشتاءِ القارسِ. ومن صوابِ التدبيرِ [9ظ] في الحمّامِ أن يلبثَ الرجلُ في البيتِ الأوّلِ قليلاً، ثمّ يصيرَ منه إلى البيتِ الثاني فيلبثُ فيه قليلاً، ثمّ يصيرَ منه إلى البيت الثالثِ.

وكذلك يفعلُ فيه إذا أرادَ الخروجَ : يلبثُ في كلِّ بيتٍ هنيهةً، يهجمُ من بردٍ شديدٍ على حرٍّ مفرطٍ على بردٍ يابسٍ.

فإن كانَ محرورًا[2] أو يابسَ المزاجِ أسرعَ صبَّ الماءِ عليهِ وخرجَ، وإن كان شيخًا أو باردَ المزاجِ أو كثيرَ الرطوباتِ أطالَ اللبثَ[3] ليتحلّلَ فضولُه وترشحَ رطوباتُه ويجفَّ بدنُه.

2/6 : ويُستحبُّ لصاحبِ البلغمِ أن لا يستحمَّ إلا على الريقِ، وأن يستنقعَ في ماءٍ قد طُبخَ فيه المَرْزَنجوشُ[4] والشيحُ[5] والنمّام[6] والغارُ[7] والقيصومُ[8]، ويضعَ يديه

---

(1) خ : فضول.

(2) حرّ الرجل يحَرّ : عطش، يقال : حر كبد الشيخ، أي يبست كبده من عطش أو حزن، لسان العرب، 178/4.

(3) خ : الليث.

(4) المَرْزَنجوش، مردقوش، مرددوش : من الرياحين التي تزرع في البيوت، لطيف مفتح محلل، وقوة دهنه مسخنة مطلقة حادة، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 75/701، والتذكرة، لداود، 292/1.

(5) الشيح : هو عند الإطلاق نوعان : أصفر الزهر يحكي السذاب في ورقه هو الأرمني، وأحمر عريض الورق هو التركي. وكلٌّ طيب الرائحة إلى ثقل وحدّة، التذكرة، لداود، 220/1.

(6) النمّام : هو الحبق المعروف عند أهل المغرب بالصندل، يشبه النعنع، وهو السيسَنْبَر، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 87/811.

(7) الغار : هو شجر الرند، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 101/941.

(8) القيصوم : نبات لطيف مر فيه أرضية وتلطيف، قال جالينوس : زهره أبلغ من الأفسنتين، وفيه تلقيح، القانون في الطب، لابن سينا، 424/1.

ورجليه في ذلك الماءِ، ويتمرّخَ بأدهانٍ حارّةٍ، ويبخَّرُ الحمّامُ بالعودِ والقُسطِ والقرنفلِ. وإن كان محرورًا لا يدخلُه إلا بعدَ هضمِ الطعامِ. ولا يدخلُ البيتَ الحارَّ إن خافَ ضعفًا، ثمّ يستنقعُ في ماءٍ قد طبخَ فيه البنفسجُ والوردُ والنيلوفرُ[1]، ويضعُ يديه ورجليه فيه، ويأكلُ حين يخرجُ وقبلَ أن تثورَ به الحرارةُ، ويبخّرَ له الحمّامُ بعودٍ صِرفٍ أو بالكافورِ[2] والزعفرانِ. فأمّا من كانَ باردًا أو بطيئًا فينبغي أن يبخَّرَ له الحمّامُ بعودٍ مطرّى أو بالقُسطِ[3] والقرنفلِ.

(1) النيلوفر والنينَوفر : ضربٌ من الرياحين ينبت في المياه الراكدة، باردٌ رطب، مليِّنٌ صالح للسعال، وأوجاع الجنْب والرئة والصدر، القاموس المحيط، 673/1، والصحاح، 624/1.

(2) الكافور : اسم لصمغ شجرة هندية، إما متصاعد منها إلى خارج العود، وهو الرياحي، وإما موجود في داخل العود، يتساقط إذا نشر، وهو القيصوري، وإما مختلط بالخشب، ويسمى الأزرار، التذكرة لداود، 265/1.

(3) ثلاثة أصناف : أحدها عربي وهو أبيض خفيف عطر، والثاني هندي أسود خفيف، والثالث سوري وهو يقتل، ولونه لون الخشب الذي له رائحة ساطعة، القانون، لابن سينا، 420/1.

7: في علاماتِ وعلاجاتِ أطبّاءٍ إلى غيرهم

1/7 : قالوا : إنّ البدنَ أربعةُ أجزاءٍ. الأوّلُ منها الرأسُ وما يليه. فإذا اجتمعت فيه فضولٌ كان آيةُ ذلك ظلمةُ العينِ **[10و]** وثقلُ الحاجبينِ وضَرَبانُ الصُدغينِ ودويُّ الأذنينِ وانسدادُ المنخرين. فمن أحسَّ بذلك فليأخذ الأفسنتينَ[1] فليطبخه بشرابٍ حلوٍ مع أصولِ السعترِ حتى يذهبَ نصفُه، ويتغرغرُ به كلَّ غداةٍ، أو يأكلُ الخردلَ[2] بالعسلِ، فإنّه إن أغفلَ ذلك أورثه وجع العينِ والخنازير[3] والذبحةَ وأوجاعَ الرأسِ.

والجزءُ الثاني الصدرُ وما يليه. فإذا اجتمعَت فيه فضولٌ كانَ آيةُ ذلك ثقلُ اللسانِ وملوحةُ الفمِ أو مرارتُه وحموضةُ الطعامِ على رأسِ المعدةِ أو وجعُ العضدين والسعالُ. فينبغي لمن أحسَّ بذلك أن يخفّفَ من طعامِهِ ثمّ يتقيّأ، فإنّه إن أغفلَ ذلك أورثَه وجعَ الكِليةِ والحمَّى.

والجزءُ الثالثُ البطنُ وما يليهِ. فإذا اجتمعت فيه فضولٌ كانَ آيةَ ذلك التقطيرُ[4] ووجعُ الركبةِ والأقشعريرةُ والمليلةُ[5]. فينبغي لمن أحسَّ بذلك أن يُسهّلَ البطنَ ويُفرغَ الفضولَ، فإنّه إن أغفلَ ذلك أورثَه استطلاقَ البطنِ ووجعَ الوركِ والظهرِ والمفاصلِ والبواسيرِ.

والجزءُ الرابعُ المثانةُ وما يليها. فإذا اجتمعَت فيها فضولٌ كان آيةَ ذلك فتورُ الشهوةِ وتعثّرُ الإليتينِ والعانةِ. فينبغي لمن أحسّ بذلك أن يأخذَ من الكَرَفس[6] والرازيانج[7] ومن أصولهما فينقعَه في شرابٍ أبيضَ طيّبِ الريحِ، ثمّ يأخذُ منه في كلِّ

(1) خ : فيأخذ. والأفسنتين : أقحواني، له ورق كالصعتر، قابض إلى مرارة، عطري، ثقيل، التذكرة، لداود 51/1.

(2) الخردل : بقلة معروفة، القانون في الطب، لابن سينا، 453/1.

(3) الخنازير : غدد صلبة متحجرة، وتكون مثل جوزة في كيس، وتكون في الأكثر في العنق والإبط والأربيّة، التنوير، للقمري، 32/120.

(4) التقطير : خروج البول من غير إرادة. ومن أنواعه سلس البول، التنوير، للقمري، 26/80.

(5) المليلة : الحر الكامن في العظم، ووجع الظهر، وعرق الحمى، والتقلب مرضًا أو غمًّا، القاموس المحيط، 1397/2.

(6) الكَرَفس الرومي : صنف منه بستاني يسمى المقدونس، معروف، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 64/591.

(7) الرازيانج : هو الأنيسون، ويسمى الشمار بالشام ومصر والشمرة بحلب والبسباس بالمغرب، التذكرة، لداود، 165/1.

غداةٍ ممزوجاً بالماءِ والعسلِ على الريقِ، ويحتمي من كثرةِ الأكلِ، فإنّ من أغفلَ ذلك أورثَه وجعَ المثانةِ والكبدِ وحصرَ **[10ظ]** البولِ والربوَ[1].

2/7 : وذكرتِ الأعاجمُ أنّ ملكًا من ملوكها جمعَ أطبّاءَ الرومِ والهندِ والفرسِ وأمرَهم أن يصفَ كلُّ واحدٍ منهم شيئاً إذا لزمَه واستعملَه في أيّامِ السنةِ نفعَه ولم يضرَّه.

وكانَ ما اختارَه وأشارَ به الطبيبُ الروميُّ الماءَ الحارَّ، وما أشارَ به الطبيبُ الهنديُّ الهليلجَ الأسودَ المربَّى، وما أشارَ به الطبيبُ الفارسيُّ الحرفَ[2]، وقد ينفعُ كلُّ واحدٍ منها مفردًا من أدواءٍ كثيرةٍ.

3/7 : وقالت الفرسُ : إنّ مَن أمسى وليس في بطنه ثفلٌ[3] لم يخفِ الفالجَ[4] ووجعَ المفاصلِ. ومن أكلَ في كلِّ شهرٍ سبعةَ أيّامٍ في كلِّ غداةٍ سبعةَ مثاقيلَ[5] من زبيبٍ لم يخف أدواءَ البلغمِ، وجادَ حفظُه. وكذلك إن أكلَ بدلَ الزبيبِ سبعةَ أيّامٍ أعوادَ زنجبيلٍ مربّى بالعسلِ، أو عودًا لطيفًا من الوجِّ[6] المربَّى بالعسلِ. ومن أكلَ في كلِّ غداةٍ كلَّ يومٍ من أيّامِ الشتاءِ ثلاثَ لقمٍ من الشهدِ لم يصبه البَرسامُ[7] شَتْوتَه تلكَ. ومن أكلَ كلَّ غداةٍ من الصيفِ خيارةً واحدةً لم يصبه البرسامُ صيفتَه تلكَ. ومن أدمنَ شمَّ المرزجوشِ واستعملَ دهنَه لم يصبه صداعٌ، ولم ينزل في عينِه ماءٌ. ومن استعملَ أكلَ الحلتيتِ[8] أمنَ حمَّى الرِّبعِ. ومن أكثرَ المشيَ حافيًا أمنَ النقرسَ[9]. ومن أخذَ كلَّ غداةٍ جوزتينِ وثلاثَ تيناتٍ[10] مع ورقاتِ سَذابٍ[11] لم يخفَ يومَه السمَّ بإذنِ اللهِ تعالى.

---

(1) الربو : في اللغة الزيادة، والمراد به في الطب : ضيق الصدر وعلوه، وهو من ذلك، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 52/482.

(2) سيأتي ذكره، ص.

(3) خ : ثقل.

(4) الفالج : هو استرخاء جانب من البدن بكليته، إن قيل مطلقًا، فإن كان ببعض أعضائه قيل : فالج عضو كذا مقيدًا، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 102/947.

(5) المثقال في الأصل مقدار من الوزن، أي شيء كان من قليل أو كثير، وزنة المثقال هذا المتعامل به الآن : درهم واحد وثلاثة أسباع درهم على التحرير، يوزن به، لسان العرب 87/11.

(6) الوجّ هو الإيكر، وهو نبت طيب الرائحة مر الطعم يستنبت، يابس في الثانية، ترياقي يقطع البلغم بعنف، التذكرة، لداود، 338/1.

(7) البَرسام : معناه بالفارسية ورم الصدر، وعلى هذا يوقعه الأطباء، ويلحقه في الأكثر اختلاط الذهن، وهو في الفارسية بضم الباء، وقد عُرّب بفتحها، وأوقعته العرب على اختلاط الذهن من أي سبب كان، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 18/153.

(8) الحَلْتيت : صمغ شجرة الأنجْدان، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 38/351.

(9) النقرس : ورم ووجع شديد في أصابع اليدين والرجلين، التنوير، للقمري، 27/85.

(10) خ : وثلث تينا.

(11) سذاب : وهو النبات المسى الفَيجَن. منه بستاني ومنه بري ومنه جبلي، أما الجبلي فهو أشد حرافة من البستاني، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 117/1079، القانون في الطب، لابن سينا، 388/1.

8: في علّةِ الاغتذاءِ

قالَ [11و] أرسطاطاليسُ الفيلسوفُ : إنّ الإنسانَ إنّما يكونُ حيوانًا بالحسِّ، ويكونُ ناميًا ناشئًا بالحركةِ والغذاءِ. وإنّ علّةَ الاغتذاءِ هي الشوقُ إلى البقاءِ.

وقالَ جالينوسُ : إنّه ما دامت في الإنسانِ حرارةٌ معتدلةٌ ورطوبةٌ غيرُ مفرطةٍ يغتذي بها ـ تلك الحرارةُ الغريزيّةُ ـ وبالبرودةِ، فإنّه إنّما يهرمُ الإنسانُ ويبلى بدنُه لخصلتينِ :

إحداهما : هرمٌ طبيعيٌّ باضطرارٍ، ولا محيصَ عنه ولا بدَّ منه، وكذلك يبسُ البدنِ.

والأخرى[1] : هو هرمٌ عرَضيٌّ مثلُ ما يَعرضُ من الآفاتِ والأمراضِ.

(1) خ : والآخر.

9: في الأغذيةِ ومنافعِها

1/9 : إنّ من الأغذيةِ ما هو لطيفٌ، ومنها غليظٌ، ومنها وسطٌ. فاللطيفُ منها يولّدُ دمًا صحيحًا صافيًا جيّدًا، مثلُ : الحنطةِ والفراريجِ والبيضِ، غير أنّها تُضعفُ من استعملَها. فأمّا ما كان من الأغذيةِ غليظًا فإنّه ينفعُ المحرورين، ومن كثرَ تعبُه قبلَ الطعامِ ونومُه بعدَ الطعامِ، ولمن يحتاجُ إلى أن يكونَ له جَلَدٌ وبطشٌ[1]، غير أنّها تولّدُ سُددًا وفضولاً غليظةً، إلا أن يكونَ الذي يستعملُها كثيرَ الحركةِ قبلَ الأكلِ كثيرَ النومِ بعدَه. فأمّا الوسطُ من الأطعمةِ فإنّها لا تولّدُ السُّددَ والفضولَ مثلَ الأطعمةِ الغليظةِ، ولا تضعفُ البدنَ مثلَ ما يضعفُه الأطعمةُ اللطيفةُ، وهي مثلُ : الجديِ الحوليَّةِ[2] والمعزِ والدجاجِ وما أشبهها.

وإنَّما يصيرُ الطعامُ خفيفًا على المعدةِ لخصالٍ : إمّا لخفّتِه، وإمّا لاعتدالِه في حرّهِ وبردِه، أو **[11ظ]** للطافتِه، أو لأنّ الرجلَ يشتهي شهوةً شديدةً، وإمّا لقوّةِ حرارةِ المعدةِ وحركةِ الجوعِ.

وعلّةُ ثقلِ الطعامِ على المعدةِ إمّا لثقلِ الطعامِ، وإمّا لغلظِه، أو لبردِه، أو لصلابتِه، أو للزوجتِه[3]، أو لدسمِه، أو لأنّه كريهُ المطعمِ، أو مطحنًا معمولاً من الفطيرِ، مثلَ بعضِ الحلواءِ، أو لأنّ المعدةَ لا تعتادُه، أو لامتلاءٍ في المعدةِ والأعضاءِ من الحدودِ المحيطةِ بقوى أشياءَ كثيرةٍ منَ الحيواناتِ والنبتِ والثمرِ وغيرها إن كان حيوانًا أو ثمرةً أو نبتًا[4] عظيمًا غليظًا في مضغِه. وما كانَ من الحيوانِ صلبًا يرعى في المراعي اليابسةِ الصلبةِ ويكدُّ في الأعمالِ الصعبةِ فإنّها أصلبُ وأبطأُ استمراءً، ويستحيلُ أكثرُ ذلكَ إلى السوداء، مثلُ : البقرِ والإبلِ العواملِ وكذلك الأيائلِ والأوعالِ والغزلانِ والقطا والقبَجِ[5]، وما أشبهَ ذلك من اللُّحمانِ.

---

(1) أي : ينفع لمن يحتاج...

(2) الحوليّ : ما أتى عليه حول من ذي حافر وغيره، القاموس المحيط، 1308/2.

(3) خ : للزوجية.

(4) خ : تبناً.

(5) القبج : الحَجَل، القاموس المحيط، 312/1.

2/9 : واللُّحمانُ في الجملةِ حارّةٌ رطبةٌ تختلفُ بالصنعةِ، فما[1] شُويَ منها فإنّه يستفيدُ قوّةً من النارِ، وما طبخَ بالخلِّ والثومِ فإنّه يستفيدُ من قوّةِ الخلِّ والثومِ. وكذلكَ القولُ في النّبتِ، فإنَّ ثمارَ شجرِ السقيِ أخفُّ من ثمارِ شجرِ الجبالِ والمواضعِ الحجريّةِ اليابسةِ الصلبةِ، ورياحينُ الجبالِ والأعذاءِ[2] ونبتُها وعقاقيرُها وبزورُها وطعومُها أقوى من العمريّةِ الإسقاءِ، لأنّ المياهَ تكثرُ عليها فتضعفُ لذلك قوتُّها. ولذلك صارَ سُمُّ الحيّاتِ التي في الآجامِ[3] والأنهارِ سليمةً، والحيّاتُ الجبليّةُ والرمليّةُ قاتلةً. وكذلك القولُ في السمكِ، **[12و]** فإنّ ما ضعفَ جسمُه ورقَّ جلدُه وخفَّ مضغتُه وكان في مياهٍ عذبةٍ جاريةٍ فهو أخفُّ ممّا كانَ في البحارِ والآجامِ أو كان عظيمًا غليظًا، وهي في الجملةِ باردةٌ رطبةٌ، وأنفعُها للمرضى ما كان في المياهِ التي تجري على الصحفةِ والرملِ، والطريُّ المشويُّ منها يزيدُ في الباهِ، ولا سيّما إذا كان سمينًا.

وكلُّ دابّةٍ صغيرةٍ جدًّا أو نبتٍ أو ثمرةٍ فإنّه أولَ ما يطلعُ يميلُ إلى البرودةِ واللزوجةِ، ويولّدُ غذاءً رديئًا، لأنّه باردٌ لم تستحكمْ حرارتُه ولا رطوبتُه. وما كان منها هرماً كبيرًا جاسيًا[4] فإنّه رديءُ الغذاءِ لغلبةِ الماءِ عليه. وما كانَ معتدلاً في سنّهِ وقدْرِه وزمانِه فهو أخفُّ وألطفُ وأجودُ غذاءً.

وأحمدُ اللّحمانِ الجداءُ والخرفانُ، وأغلظُها الجواميسُ والبقرُ والإبلُ والأيائلُ وسائرُ البريّاتِ والجبليّاتِ. وأحمدُ ما يؤكلُ من بطونها الكبدُ، لأنّها تولّدُ دمًا فاضلاً. فأمّا الطحالُ فإنّه يولّدُ السوداءَ، والكرشُ عصبيٌّ بطيءُ الاستمراءِ، والكليةُ أيضاً رديئةٌ. فأمّا النيّءُ من اللحمِ فإنّه يولّدُ دماً رديئًا غليظًا إلاّ فيمن كان كثيرَ التعبِ قليلَ البلّةِ كثيرَ النومِ بعد الأكلِ.

ورأيتُ الأممَ الموصوفةَ بالشجاعةِ والسبُعيّةِ كالعربِ والتركِ والدَّيلمِ تستعملُ النيّءَ من اللُّحمانِ وما قربَ من النيّءِ، فيورثُهم ذلك السبُعيّةَ والنجدةَ. وبلغني أنّ ملِكًا من ملوكِ الحبشانِ لا يؤثرُ عليه غيرَه ويقوى به على الجماعِ قوّةً عجيبةً.

---

(1) خ : فيما.

(2) العِذْي : اسم للموضع الذي يُنبت في الصيف والشتاء من غير نبع ماء. وجمع العِذي أعذاء، لسان العرب، 44/15.

(3) الأجَمة، محرّكة : الشجر الكثيف الملتفُّ، ج : أُجُمٌ وآجام وإجام وأجمات، القاموس المحيط، 1417/2.

(4) جسا الشيء : يبس وصلب، المصباح المنير، 15.

10: في الألبان

1/10 : وتختلفُ قوى ألبانِ الدوابِّ وبعضِ الطير على قدْرِ قوّةِ الدوابِّ والطيرِ **[12ظ]** وعلى قدْرِ الرعي والماءِ وأزمانِ السنةِ وسنِّ الدابّةِ. فإنّ لبنَ الدابّةِ الفتيّةِ الشابّةِ الصحيحةِ القليلةِ الكدِّ التي ترعى في الأسقاءِ وتحتَ الظلالِ هو أرطبُ، ولذلك ما حلبَ أيّامَ الصيفِ فهو أرطبُ من لبنِ دابّةِ ترعى في المراعي الجبليّةِ ويكون علفُها حارًّا. وإذا كانت الدابّةُ كثيرةَ الكدِّ والعملِ فلبنُها أحرُّ وأيبسُ.

2/10 : والألبانُ في الجملةِ حارّةٌ رطبةٌ. وفيها ثلاثُ قوى : دسومةٌ حارّةٌ رطبةٌ ترطّبُ البدنَ، ومائيّةٌ رقيقةٌ باردةٌ تبرّدُ، وغلظٌ أرضيٌّ يغذو البدنَ.

وأغلظُ الألبانِ ألبانُ الجواميسِ والبقرِ، وألطفُها ألبانُ الشاءِ ثمّ ألبانُ الأُتُنِ[1].

(1) الأتان : الحمارة، ج : آتن وأُتُن وأتْن، القاموس المحيط، 1544/2.

11: في الأشربةِ

1/11 : فأمّا الأشربةُ فما كان من عنبٍ جبليٍّ غذيٍّ فإنّه أيبسُ من السهليِّ. فأمّا الجبليُّ الغذيُّ[1] فإنّه ينفعُ المشايخَ وأصحابَ البردِ والرطوباتِ، والسهليُّ السقيُّ ينفعُ الشبّانَ والمحرورينَ.

2/11 : وكلُّ ما عُتِّقَ فإنّه يزدادُ حرارةً ولطافةً وينفعُ من الفضولِ الباردةِ الغليظةِ، ويفرحُ القلبَ، ويحسّنُ اللونَ، ويطلقُ تعقّدَ اللسانِ، ويشّجعُ الجبانَ، ويشوّقُ إلى كلِّ متوّقٍ بهيجٍ شهيٍّ، ويذكّرُ بالأوانسِ والأزواجِ.

3/11 : وكلّما اشتدَّت حمرتُه وغلُظَ كان أكثرَ توليداً للدمِ.

وما كان منها عفِصاً[2] حامضاً فهو أقلُّ دمًا وغذاءً.

وما كانَ منه حلوًا فهو يقرقرُ وينفخُ ويولّدُ سُددًا في البدنِ.

---

(1) خ : الغدي.

(2) العُفوصة : المرارة، القاموس المحيط، 847/1. والعَفَص : طعم يجمع أجزاء اللسان، يقبضه لشدة قبضه، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 96/890. يقال : عَفِص الطعام عَفَصًا وعفوصة : كان فيه مرارة وتقبّض.

12 : في الأدهانِ وغيرِها

1/12 : وكلُّ دهنٍ مثلُ قوّةِ الشيءِ الذي يُطيّبُ بهِ، مثلُ الزنبقِ الذي هو حارٌّ كالياسمينِ، ودهنِ البنفسجِ **[13و]** الذي هو باردٌ، والخيريِّ والسوسنِ اللذين هما معتدلان بينهما.

2/12 : وكلُّ كامخٍ[1] فإنّ قوّتَه مثلُ قوّةِ الشيءِ الذي عُملَ منه، لما فيه من اللبنِ والتعفينِ. فأمّا المريءُ فإنّه معتدلٌ في الحرِّ واليبسِ.

3/12 : والخلُّ يذكرُ جالينوسُ أنّ فيه حرارةً لطيفةً، وأنّه يعملُ في الأجسامِ ما تعملُ النارُ. وكما أنّ النارَ تغيّر ما ألقيَ فيها في زمانٍ قصيرٍ فإنَّ الخلَّ يغيّرُ الحديدَ والصخرَ وغيرَهما في زمانٍ أطولُ من ذلك.

4/12 : وقوّةُ كلِّ أفشرجٍ[2] وربٍّ مثلُ قوّةِ الشيءِ الذي يُعتصرُ منه. فرَبُّ الرمّانِ والتفّاحِ والحصرمِ والأجاصِ باردٌ يبرّدُ الحراراتِ ويسكّنُ العطشَ، وربُّ الآسِ[3] باردٌ يدبغُ المعدةَ ويحبسُ البطنَ، وكذلك ربُّ السفرجلِ معتدلٌ يدبغُ المعدةَ ويقويها ويحبسُ البطنَ. والرواصير[4] ثقيلةٌ ملطّخةٌ للمعدةِ مورثةٌ للسُّدَدِ.

---

(1) الكامَخ جمع كوامخ، وهو : ما استعمل بين يدي الطعام ومعه لتفتيق الشهوة، وعامة أهل المشرق اليوم مع استكثارهم من استعمالها يخصون بهذا الاسم صنفاً واحداً منها بعينه تخصيصاً عامياً، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 65/607.

(2) خ : غير منقوطة. والأفشرج : العصارة : مياه نبات، تدق وتعصر، وتوضع في الشمس حتى تغلظ، التنوير، للقمري، 61/279.

(3) الآس : معروف، وفيه مرارة مع عفوصة وحلاوة، القانون في الطب، لابن سينا، 245.

(4) خ : السوارير. والرواصير (الرواصيل) : البقول التي تطبخ في المياه الحامضة، مثل الخل وماء الحصرم، وماء السماق والرمان ونحوها، التنوير، للقمري، 53/255.

13: في الأغذيةِ اللطيفةِ والغليظةِ

1/13 : إنّ من الأغذيةِ أغذيةً لطيفةً، مثلُ : الشفنينِ[1] والدرّاجِ والعصافيرِ الأهليّةِ والعنبِ والتينِ وقصبِ السكّرِ والزبيبِ المنـزوعِ الحبِّ. والخمرُ البيضاءُ لطيفةٌ، وماءُ الشعيرِ، والسمكُ الذي يكونُ في أنهارٍ عذبةٍ صخريّةٍ.

وقالوا[2] : إنّ السمكَ المالحَ أيضاً يحلّلُ[3] البلغمَ ويلطّفُه. وكذلك الحَبَقُ[4] والزعترُ والثومُ والبصلُ والشبتُّ[5] والحرفُ والكمّونُ والكرّاثُ والجرجيرُ والفجلُ، وكذلك كلُّ طيّبِ الريحِ حريفٍ.

وهذهِ البقولُ التي ذكرتُها إذا كانت رطبةً فهي أغذيةٌ، **[13ظ]** وإذا جفّت صارتَ أدويةً.

2/13 : ومنها ما يورثُ الغلظَ مثلُ لحومِ الأيائلِ والمعزِ الكبارِ والإبلِ العواملِ والأرانبِ والأعيارِ[6] والتيوسِ والسمكِ الذي يغلظُ قشورُه والأكبادُ والكِلَى والمخاخُ والضروعُ والألسنةُ والأجبانُ والثمرُ واللفتُ والفطرُ ولحمُ الأُترجِّ[7] والحمرُ[8] الحلوُ والربُّ.

3/13 : فأمّا الأغذيةُ المعتدلةُ فهي مثلُ الفراريجِ والديكةِ والوَرْشانِ[9] والحمامِ والفراخِ وفراخِ العصافيرِ والهندباءِ والخسِّ والهليونِ.

---

(1) الشفنين : طائر أبيض، يدور السواد حول عنقه، ويسمى اليمام، وهو حارّ يابس في الثالثة، التذكرة، لداود، 216/1.

(2) وجدنا حاشية على هامش الأصل : مطلب السمك المالح يحلل البلغم.

(3) في الأصل : محلل.

(4) الفوذنج : نبات ذو أصناف : النهري هو الضوسران ، والبري الفلاي ، وتسمّيه العرب الحبق ، والجبلي شبيه الزوفا، الرسالة الألواحية، 239.

(5) الشِّبتّ (الشِّبِثّ) : منضج للأخلاط الباردة، مسكن للأوجاع، القانون في الطب، لابن سينا، 437/1.

(6) العَير : الحمار، وغلب على الوحشي، ج : أعيار.

(7) لحم الأُترج رديء يضر المعدة، ويصلحه السكنجبين، التذكرة، لداود، 37/1.

(8) خ : والحمر.

(9) الوَرَشان، محرَّكة : طائر، وهو ساقُ حرٍّ، لحمه أخفُّ من الحمام. ج وِرْشان، بالكسر، ووَراشين، القاموس المحيط، 829/1.

14: في قوى المزاجاتِ وعللِ هيجانِها وأسبابِ توليدِها والدلائلِ الواضحةِ على ذلك كلّهِ

1/14 : قد قدّمتُ ما رأيتُ تقديمَه بإيجازٍ من قولٍ وصوابٍ من تدبيرِ البدنِ على ما قالت الحكماءُ، وأخّرتُ ذكرَ الطبائعِ والمزاجاتِ لئلا تنقطعَ الموادُّ، ويتقاربَ المعنى الذي إليه قصدتُ وإيّاه أردتُ.

فالطبائعُ العظمى أربعٌ : الحرارةُ والبرودةُ والرطوبةُ واليبوسةُ. واثنتانِ منها فاعلةٌ بإذنِ اللهِ تعالى، وهما : الحرارةُ والبرودةُ. واثنتانِ مفعولتانِ، وهما : الرطوبةُ واليبوسةُ. وقِوامُ كلِّ شيءٍ في العالمِ بهذهِ الأربعةِ، لا يستغني عن هذه الطبائعِ شيءٌ من حيوانٍ ولا نباتٍ، ولا يقومُ إلا بها، أعني بالأرضِ والماءِ والهواءِ والنارِ. ومن هذه تتولّدُ المزاجاتُ الأربعةُ، أعني الدمَ والبلغمَ والمرّةَ الصفراءَ والسوداءَ[1]. ومن هذه المزاجاتِ تتكوّنُ أبدانُ الناسِ وسائرِ الحيوانِ.

فأمّا الدمُ فحارٌّ رطبٌ حلوٌ يُشبّهُ بالهواءِ في قوّتِه **[14و]** وحركتِه، وبالربيعِ، وجهةِ التيمّنِ، وريحُها الجنوبُ، وبسنِّ الصبيِّ.

ومنَ الدمِ يكونُ الفرحُ والنشاطُ والمرحُ والبشرُ وطيبُ العشرةِ والضحكُ وإشراقُ الوجهِ والقوّةُ على الجماعِ.

ومنه يكونُ الجدريُّ[2] الدمويّ والحمرةُ[3] الدمويّةُ وبعضُ الأكَلةِ[4] وبعضُ الرمدِ[5] والحمَّى الدائمةُ الحارّةُ.

---

(1) المرَّة الصفراء والمرَّة السوداء : وهما من الأخلاط السائلة التي تنتج من الكيموس حيث ينتج الأولى الكبد، والثانية الطحال، انظر حسين، الموجز في تاريخ الطب والصيدلة عند العرب، 39.

(2) الجُدري : بثور صغار تخرج على الجسد، مع حمى تتفقأ عن رطوبة صديدية، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 31/284 .

(3) الحمرة : ورم حار صفراوي، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 34/311.

(4) الأكِلة : هي القرحة التي تأكل لحمها، يقال : أكِلت القرحة أكلاً فهي أكلة، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 9/73.

(5) الرمد : وجع العين، وهو ورم في الملتحمة، التنوير، للقمري، 19/26.

ويكونُ تولّدُ الدمِ من الأغذيةِ، فما كان منها حارًّا رطبًا فهو يصيرُ دمًا، فما كان فيها من مائيّةٍ فإنّه يكونُ منه البلغمُ، وما كان منها أرضيّةً فإنّه يكونُ منه المرّةُ السوداءُ، وما زادَ على ذلك في البردِ واليبسِ صارَ منه العظامُ، وما كان فيها من دسومةٍ فإنّه يكونُ منه الأدمغةُ والمخاخُ، وما كان فيها من رطوبةٍ مع أدنى صلابةٍ صارَ عصبًا وعضلاتٍ. فهذا في تولّدِ الدمِ من الأغذيةِ، وتصوّرِ الأعضاءِ من الدمِ.

فأمّا المرّةُ الصفراءُ فحارّةٌ يابسةٌ، من جوهرِ[1] النارِ في قوّتِها وحركتِها وأمراضِها. وأمراضُ المرّةِ حارّةٌ[2] يابسةٌ. وهي تُشبّه بالصيفِ، وسنِّ الشبابِ، وبجهةِ المشرقِ، وريحُها الصّبَا والقبولُ[3].

ومنها البرقُ والحدّةُ والخفّةُ والتطاولُ والعجبُ. ولونُ من غلبَت عليه الصفرةُ. ومعها تكونُ درابةُ اللسانِ والتوقّدُ وشهوةُ الجماعِ، على أنّ زرعَ أصحابِها أقلُّ من زرعِ أصحابِ الدمِ. ومنها تكونُ الوسوسةُ والهذيانُ وحمّى الغِبِّ[4] وبعضُ البَرسامِ الحارِّ[5] واليرقانُ[6] وفي الصفراءِ[7].

وأمّا البلغمُ فباردٌ رطْبٌ مالحٌ، يُشبّه بالماءِ في قوّتِه وحركتِه، وبالشتاءِ، **[14ظ]** وبسنِّ الشيخوخةِ، وبجهةِ المغربِ، وريحُها الدبورُ. ولونُ من غلبَ عليه البلغمُ البياضُ.

ومنه يكونُ الثقلُ والبلادةُ[8] واللينُ والمواتاةُ وفتورُ شهوةِ الجماعِ ورطوبةُ الزرعِ، ومنهُ يكونُ الفالجُ واللَّقوةُ[9] والنسيانُ وحمّى كلِّ يومٍ وقروحٌ في الوجهِ ألوانها إلى البياضِ والتقطيرُ والبواسيرُ واسترخاءُ الأعضاءِ وبعضُ الاستسقاءِ والبرصُ والارتعاشُ وبعضُ الصرعِ.

---

(1) جوهر كل شيء أصله، والمراد هنا جملة البدن المؤتلفة من مادته وصورته، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 29/259.
(2) في الأصل : حار.
(3) الصَّبا : ريحٌ مهبها من مطلع الثريَّا إلى بَنَاتَ نَعشٍ، القاموس المحيط، 1707/2. والقبول : ريح الصبا، لأنها تقابل الدبور، أو لأنها تقابل باب الكعبة، أو لأن النفس تقبلها، القاموس المحيط، 1380/2.
(4) حمى الغِبّ : هي الصفراوية التي تنوب يومًا ويومًا لا، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 38/357.
(5) البَرسام : معناه بالفارسية ورم الصدر، ويلحقه في الأكثر اختلاط الذهن، مفيد العلوم، لابن الحشاء، 18/153.
(6) اليرقان : انتشار الخلط الصفراوي على سطح البدن وظهوره على الجلد، ويقال : أرقان بالهمزة، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 133/1225.
(7) كذا في الأصل.
(8) البلادة : هي ضد الذكاء، وهو التردد في حيرة، وقد يستعار للقوى الحيوانية وغيرها، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 18/155.
(9) اللقوة : ميل الوجه إلى جانب، فيمتنع تغميض العين من الجانب الآخر، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 69/648.

وأمّا السوداءُ فباردةٌ يابسةٌ حامضةٌ، وبحموضتِها تتحرّكُ شهوةُ الطعامِ، وحركتُها وقوّتُها حركةٌ أرضيّةٌ إلى أسفلَ. وهي تُشبّه بالأرض، والخريفِ، وبسنِّ الاكتهال، وبجهةِ الجديِ[1]، وريحُها الشمالُ.

ومنها يكونُ طولُ الصمتِ وشدّةُ الحقدِ ولطافةُ الفكرِ. ويقالُ إنّها كانت الغالبةَ على أكثرِ الفلاسفةِ والمتقدّمين. ولصاحبِها سَوراتٌ مثلُ سَوراتِ السباعِ، وذلك[2] بعد طولِ صمتٍ وتجرّعٍ وصبرٍ.

ومنها تكونُ حمّى الرِّبعِ والفزعُ والصرعُ والسرطانُ[3] الذي هو الداءُ العياء[4]. وأمراضُها متطاولةٌ مزمنةٌ لا يكادُ يبرأُ صاحبُها، مثلُ المرضِ الكاهنيِّ[5].

وهذه دائرةٌ صوّرَتها الحكماءُ على شكلِ الدنيا، وأظهروا العيانَ عليها.

إنّ اللهَ تباركَ وتعالى ـ بلطفِ تدبيره ـ جعلَ تمازجَ هذه الطبائعِ الأربعِ من حواشيها وأطرافها التي تشاكلُ بعضَها بعضاً، كامتزاجِ الحرِّ بالحرِّ والبردِ بالبردِ على ما في هذا الشكلِ، حتى خلقَ منها هذا العالمَ مع ما بينهما من التعادي والتضادِّ.

[15و] وهذا شكلٌ صليبيٌّ في كلِّ جانبٍ منه أشياءُ متشابهةُ القوى والأفعالِ عجيبٌ جدًّا :

(1) الجدي نجم في السماء قريب من القطب تعرف به القبلة، والبرج الذي يقال له الجدي بلزق الدلو، وهو غير جدي القطب، لسان العرب، 135/14.

(2) خ : ولذلك.

(3) السرطان : اسم منقول متعارف عند الأطباء لصنف من الأورام الصلبة الردية، وأصل الاسم لحيوان بحري معروف وقد يكون نهريًا يمشي إلى جانب، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 120/1110.

(4) العياء : الشديد الذي لا طب له ولا برء منه، المعجم الوسيط، 642.

(5) المرض الكاهني : هو الصرع، سمّي بذلك إما لأن الكهنة كانوا يعالجونه بالكهانة، أو لأن بعض المصروعين يخبر فيه بالمغيّبات كالكهّان، قاموس الأطباء، للقوصوني، 259/1.

جميع ما في هذا الربع يابس النار الصفراء الصيف الشباب
المشرق الصبا[1] الساعة الرابعة والخامسة والسادسة من
النهار ومن قوى البدن القوة النفسانية والحيوانية
والجاذبة ومن المزاجات[2] المرارة ومن
الكواكب المريخ والشمس ومن
البروج السرطان والأسد
والسنبلة

جميع ما في هذا الربع حار رطب   للهواء والدم   الربيع والصبا
والجنوب وريحها   الساعة الأولى والثانية والثالثة
والهاضمة[6] والحلاوة ومن الكواكب القمر
والزهرة[7]
ومن البروج الحمل والثور
والجوزاء

جميع ما في هذا
الربع بارد رطب
الماء والبلغم الشتاء الشيخوخة
والغرب وريحه الدبور   الساعة العاشرة
والحادية عشر والثانية عشر[3] ________[4]
ومن القوى الدافعة ومن البروج الجدي والدلو والحوت[5]

جميع ما في هذا الربع بارد يابس   الأرض والسوداء   الخريف
الكهولة الشمال وريحها الشمال   الساعة السابعة
والثامنة والتاسعة ومن قوى البدن الماسكة
ومن الكواكب زحل ومن البروج الميزان
والعقرب والقوس   الحموضة

---

(1) في فردوس الحكمة، 95 : القوة الطبيعية والهاضمة.

(2) في فردوس الحكمة، 95 : المشتري وعطارد.

(3) في فردوس الحكمة، 95 : القَبول: وهي ريح الصبا نفسها)المعجم الوسيط، 713/2.

(4) كذا في المخطوط. ولعلها المذاقات.

(5) في فردوس الحكمة، 95 : التاسعة والعاشرة والحادية عشرة.

(6) غير واضح. وربما كان : ومن الكواكب المشتري وعطارد. وفي فردوس الحكمة، 95 : القمر والزهرة.

(7) في فردوس الحكمة، 95 : السمكة.

2/14 : [15ظ] في علل هيجانِ الطبائعِ والمزاجاتِ وغَلَبِها :

يكونُ هيجانُ الحرارةِ إمّا من تعبٍ شديدٍ أو من مطعمٍ حارٍّ، مثلِ الخردلِ والثومِ والفلفلِ والسذابِ والعسلِ، وإمّا من كثرةِ اللبثِ في الشمسِ، وإمّا من عفوناتٍ في البدنِ، فتلتهبُ فيه الحرارةُ كما تلتهبُ في الذيلِ إذا عفنَ، وإمّا من انسدادِ مجاري البدنِ واحتباسِ الحرارةِ فيها كما تحتبسُ النارُ في الأتانينِ، وإمّا من سخافةِ البدنِ وانخزالِه، لأنّه يلبسُ البدنَ حينئذٍ ويهيّجُ الحرارةَ، وإمّا من مقاربةِ أجسادٍ حارّةٍ، وإمّا من كثرةِ الحركةِ والسهرِ والصومِ الدائمِ ومن الجماعِ أو من هيجانِ الدمِ أو من قلّةِ إسهالِ البطنِ.

ويكونُ هيجانُ البردِ إمّا من كثرةِ الراحةِ، أو من أطعمةٍ وأشربةٍ باردةٍ، مثلِ الجبنِ واللبنِ والسمكِ وماءِ الثلجِ والجليدِ، وإمّا من بردِ الهواءِ، وإمّا من مقارنةِ أجسادٍ باردةٍ. وإن أفرطَ مفرطٌ في الجماعِ أو السهرِ أو الفكرِ أو إخراجِ دمٍ أو إسهالِ بطنٍ حتى تجاوزَ الحدَّ فيه برَدَ الجسمُ وانطفت حرارتُه.

ويكونُ هيجانُ اليبسِ إمّا من تعبٍ شديدٍ، وإمّا من قلّةِ الطعمِ، أو أطعمةٍ يابسةٍ، أو مقارنةِ أجسادٍ يابسةٍ، ومن كثرةِ الاستحمامِ بمياهٍ مالحةٍ أو كبريتيّةٍ، أو طولِ السهرِ، أو كثرةِ الهمِّ والفكرِ الرديئةِ.

ويكونُ هيجانُ الرطوباتِ إمّا من طولِ الدعةِ، وأطعمةٍ وأشربةٍ رطبةٍ، ومقاربةِ أجسامٍ رطبةٍ، أو كثرةِ الاستحمامِ بمياهٍ عذبةٍ، أو كثرةِ النومِ بعد الطعامِ.

3/14 : في الدليلِ على مزاجاتِ الأبدانِ والغالبِ عليها :

إنّ الرؤيةَ والألوانَ تدلُّ على أشياءَ [16و] كثيرةٍ باطلةٍ، كما يدلُّ سقوطُ شعرِ الحاجبِ وقروحُ الوجهِ وتشيّخُ[1] الأظافيرِ واستدارةُ العينِ على فسادِ الرئةِ والجذامِ، وكما تدلُّ صفرةُ الوجهِ والعينِ على اليرقانِ، وبياضُ الوجهِ والشفةِ على البواسيرِ.

وقد يُستدلُّ بالاعتبارِ والنظرِ ليس على ذلك فقط، بل على الشِّيمِ المستورةِ. فقد قالت الحكماءُ : إنّ من عظمَ رأسُه جدًّا دلَّ على أنّه جَلَفٌ فدمٌ[2]، ومن صغرَ رأسُه جدًّا دلَّ على قلّةِ الدماغِ وفسادِ الذهنِ، وإن كانت عينُه غائرةً صغيرةً دلَّت على قلّةِ الفهمِ وسوءِ التركيبِ، وإنْ كانت صورتُه ثوريّةً دلَّت على انقيادٍ وكدٍّ وغلظٍ، وإن كانت صورتُه ثعلبيّةً

---

(1) خ : تشنّج.

(2) رجل فدْم : عييّ ثقيل، مختار الصحاح، 292.

دلَّت على خبثٍ وجريرةٍ وروغانٍ، وإن كانت صورةً قرديّةً دلَّت على طربٍ وقصفٍ[1] وفجورٍ، وإن كانت صورتُه أسديّةً دلَّت على شجاعةٍ وكرمٍ وإقدامٍ، وإن كانت صورتُه بعيريّةً دلَّت على خَورٍ[2] وهوَجٍ وخفّةٍ، وإن كانت صورتُه ديكيّةً دلَّت على هراشٍ وحراسةٍ وشجاعةٍ وسخاءٍ وغيرة وكثرةِ جماعٍ.

فكذلك يستدلُّ على هيجانِ هذه المزاجاتِ بعلاماتٍ قد ذكرَها الحكماءُ. فمن الدليلِ على غلبةِ الدمِ أنّ من غلبَ عليه الدمُ كانَ جميلَ الوجهِ أصهبَ[3] الشعرِ مخضّبَ البدنِ كثيرَ الضحكِ حريصًا على الجماعِ واللهوِ مع حمرةِ الوجهِ والعينِ وحلاوةِ الفمِ وامتلاءِ العروقِ وحرارةِ محسَّةِ البدنِ وكثرةِ النومِ، وأن يرى في منامِه اللعبَ والملاهيَ والرياضَ والملابسَ الحسنةَ، وشهوةَ الجماعِ، وكثرةَ الإنعاظ[4]، **[16ظ]** وغزارةَ الزرعِ، وكثرةَ شعرِ البدنِ.

ومن الدليلِ على الصفراءِ وهيجانِها أنّ من غلبَت عليه الصفراءُ كان نزقًا جريئًا حديدًا خفيفًا نحيفَ البدنِ مصفرَّ اللونِ أسودَ الشعرِ وأقلَّ شعراً من صاحبِ الدمِ، لأنّ الشيءَ الحارَّ اليابسَ والباردَ اليابسَ يُضرّان[5] بالشعرِ ويقلاّنِه، وذلك مع مرارةِ الفمِ ويبسِه ويبسِ المنخرينِ وقلّةِ النومِ وسخونةِ البدنِ وشدّةِ نبضِ[6] العروقِ وسرعةِ حرارةِ المجسّةِ[7] وكثرةِ الكلامِ والتشوّقِ إلى بردِ الهواءِ وشدّةِ الشبقِ وقلّةِ الزرعِ، وأن يرى في منامِه النيرانَ والحربَ والمنازعاتِ والشغبَ.

ومن الدليلِ على غلبةِ البلغمِ أنّ من غلبَ عليه البلغمُ كانَ أبيضَ اللونِ ليّنَ الشعرِ رقيقَه بليدًا بطيئًا في الأمورِ قليلَ الانتشارِ والإنعاظِ، لأنّ الرطوبةَ ترخي ذكرَه، ويكونُ كثيرَ الزرعِ رقيقَه، مع رطوبةِ العينِ والمنخرينِ، وملوحةِ الفمِ ورطوبتِه، واسترخاءِ البدنِ، والتشوّقِ إلى حرِّ الهواءِ، وقلّةِ الكلامِ، ولينِ ضربانِ العروقِ وبردِه، وأنْ يرى في منامِه الأنهارَ والبحارَ والأمطارَ وما شابَه ذلك.

---

(1) القصف : اللهو واللعب، لسان العرب، 283/9.

(2) الخور : الضعف والانكسار، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 40/373.

(3) الصهبة : الشقرة في شعر الرأس، وهي أن يعلو الشعر حمرة وأصوله سود، لسان العرب، 1/531-532.

(4) خ : الإنعاط.

(5) خ : نضران.

(6) خ : بيض. والنبض : الحركة، ويخص به الأطباء حركة الشرايين من البدن، ويقال : نبْذ بالذال ولا تحرك الباء إلا مع الخفض إتباعًا له، ويقال أيضًا : نبَضان، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 90/844.

(7) الجس : هو اللمس باليد، يقال : جسه واجتسه، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 32/293.

ومن الدليلِ على غلبةِ السوداءِ وهيجانِها خضرةُ اللونِ وسوادُه وسوادُ الشعرِ وكثرةُ الحزنِ والأمراضِ وطولُ الفكرِ وبردُ البدنِ ويبسُ العينِ والمنخرينِ وحموضةُ الفمِ ويبسُه وصغرُ نبضِ[1] العروقِ، وأن يرى في منامه الظلمةَ والأقدارَ والتهاويلَ، مع ما يعتريه **[17و]** من فتورِ شهوةِ الجماعِ وقلّةِ الزرعِ.

واستدلُّوا على هيجانِ هذه المزاجاتِ وفسادِها بألوانِ البولِ، فقالوا : إنّ من البولِ ما هو من ماهيّةِ الدمِ وهو رقيقٌ، ومنه ما يتولّدُ من فضلةِ الهضمِ الذي يكون في العروقِ وسائرِ الأعضاءِ، وهو أغلظُ من الأوّلِ. ولونُ البولِ شبيهٌ بلونِ الماءِ، وإنّما ينصبغُ ويتغيّرُ لونُه باختلاطِ الدمِ والصفراءِ والسوداءِ. فالأبيضُ منه يدلُّ على ضعفِ الحرارةِ الغريزيّةِ في البدنِ، وما اصفرَّ قليلاً فإنّه يدلُّ على أنّ في البدنِ حرارةً ضعيفةً قد غيّرَت من لونِه كما يحدثُ في لونِ من عدا عدوًا قليلاً أو جاعَ ساعةً من النهارِ. فأمّا ما احمرَّ منه فإنّه يدلُّ على غلبةِ الحرارةِ وقوّتِها، وذلك كما يعرضُ لمن عدا عدْوًا كثيرًا أو صامَ أيّامًا كثيرةً. وإن كانت الحمرةُ إلى الشقرةِ دلَّت على ناريَّةٍ وحرارةٍ أقوى من الأولى. وإن كانَ البولُ إلى لونِ السوادِ دلَّ أكثرُ ذلك على احتراقِ الدمِ وبردِ القوّةِ ودنوِّ الأجلِ. وكذلكَ البولُ المائيُّ الأبيضُ، ولا سيّما في الشبابِ.

(1) خ : بيض.

15: قولُ الهندِ في تدبيرِ الصحّةِ

1/15 : قد بيّنّا ما قالت الرومُ في تدبيرِ الصحّةِ. فأمّا الهندُ فإنّها قالت : إنّ من أرادَ الصحّةَ فينبغي أن يقومَ من نومِه في السبعِ الأخيرِ من الليل، وليسبغْ وضوءَه ويلبسَ أنظفَ ثيابِه ويبدأ بحمدِ اللهِ والتضرّعِ إليه في حاجاتِه ويستاكَ من أشجارٍ مُرّةٍ أو حريفةٍ، ويكونُ المسواكُ رطبًا مستويًا قليلَ العقدِ في غلظِ الخنصرِ[1] **[17ظ]** وطولِ الشبرِ، وأن لا يكون من شجرٍ مجهولةٍ، لأنّه لا يؤمنُ أن يكونَ سُمًّا، ولا يجعلُه عفنًا ولا عتيقًا. ويستاكُ عرضًا على الأسنانِ والحنكِ واللسان، ويغسلُ الفمَ في أيّامِ الصيفِ بماءٍ باردٍ وفي أيّامِ الشتاءِ بماءٍ حارٍّ.

ومن منافعِ السواكِ[2] أنّه ينقّي الفمَ ويذيبُ البلغمَ ويطلقُ اللسانَ ويجلوه ويصفّي الكلامَ ويشهّي الطعامَ. ولا ينبغي أن يستاكَ المتخمُ ولا صاحبُ القيءِ ومن به السعالُ واللّقوةُ والعطشُ والرمدُ والخفقانُ.

فإذا فرغَ من سواكه اكتحلَ بالإثمدِ[3]. ومن منافعِه أنّه يصَفّي الحدقةَ ويدسمُها، ويفرّحُ القلبَ، ويجلو القذى. ويكتحلُ في كلِّ جمعةٍ بالحُضَضِ[4] مرّةً ليحلبَ ما فيها من غلظِ الرطوباتِ، لأنّ العينَ من جنسِ النارِ، وضدُ النارِ الماءُ. والذي لا ينبغي له أن يكتحلَ الشبعانُ، ومن قد تقيّأ أو به ورمٌ[5].

ثمّ ينبغي أن يستعطَ[6] بأدهانٍ حارّةٍ على قدرِ حاجتِه إلى ما يزيدُ في دماغِه أو ما ينقصُ من فضولِه. ومن منافعِ السعوطِ أنّه يغلّظُ العنقَ والعضدَ ويدَسّمُ الوجهَ ويقوّي

---

(1) الخنصر : هي الأصبع التي تلي إنسيّ الساعد، وهي أصغر أصابع اليد، وكذلك الرجل، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 40/370.

(2) وجدنا حاشية على هامش الأصل : مطلب : المسواك يذيب البلغم.

(3) الإثمد : حجر الكحل، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 5/34.

(4) الحُضَض : عصارة مجلوبة، تسمى كحل خَولان، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 35/328.

(5) الورم : الغلظ الخارج عن الطبع، لمادة تتخلل العضو متفرقة فيه، فإذا اجتمعت في تجويف واحد فهو الخُراج، هذا اصطلاح الأطباء، وأما العرب فتسمي كل ذلك ورمًا وخراجًا على الترادف من غير تفريق، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 131/1213.

(6) السعوط : ما يقطر في الأنف خاصة من دهن أو لبن أو نحوهما، التنوير، للقمري، 48/218.

الحواسَّ ويؤخّرُ الشيبَ وابيضاضَ الشعرِ. ولا ينبغي أن يستعِطَ الممتلئُ من الطعامِ أو الشرابِ ولا المتخمُ ولا من به سعالٌ ولا زكامٌ[1] ولا المرأةُ الحاملُ.

ثمّ يتطيّبُ بعد ذلك بما يوافقُ أيّامَ السنةِ، ويشمُّ الرياحينَ، ويلبسُ الثيابَ المطيّبةَ. ومن منافعِ ذلك أنّه يقوّي البدنَ ويفرّحُ القلبَ **[18و]** ويطيّبُ النفسَ ويذهبُ البؤسَ ويزيدُ في الباهِ. ثمّ يمضغُ القرنفلَ أو جوزبوّا[2] أو الكبابةَ[3]. ومن منافعِ ذلك أنّه يشهّي الطعامَ ويطيّبُ الفمَ ويَذهبُ بأوجاعِ الحلقِ والفمِ. ولا ينبغي أن يمضغَ ذلك من به السلُّ أو مرّةٌ هائجةٌ أو خمارٌ[4].

فإذا فرغَ من ذلك كلِّه انتشرَ في حوائجه، وبدأَ بلقاءِ المشيخةِ والأكابرِ وأهلِ الفقهِ والدينِ فيقضي حقَّهم أو يستفيدُ منهم، ثمّ يقضي حقَّ من يجبُ عليه حقُّه من قرابةٍ أو أخٍ أو سلطانٍ، ثمّ يتفرّغُ لطلبِ معايشه التي بها القوّةُ على ذلك كلِّه.

فإذا كان وقتُ الغداءِ انصرفَ وعملَ البيايامَ[5]، وتفسيرُه : إتعابُ البدنِ بصراعٍ أو غمزٍ أو مشيٍ أو ركوبٍ أو غيرِ ذلك من أنواعِ البيايام. ومن منافعِ البيايامِ أنّه يكسرُ الريحَ ويبسطُه، ويقوّيه ويخفّفه، ويوقدُ نارَ المعدةِ ويشدُّ المفاصلَ ويذيبُ الشحمَ المفرطَ والبلغمَ. ولا ينبغي أن يعملَ البيايامَ الصبيُّ ولا الهرمُ ولا من به تخمةٌ. ومقدارُ البيايامِ القصدُ، فإنّ الإكثارَ منه يورثُ المرّةَ والعطشَ والدوارَ[6] والسلَّ والسهرَ والسعالَ.

فإذا فرغَ منه مرّخَ بدنَه بعد ذلك بأدهانٍ مطبوخةٍ على قدرِ حاجةِ كلِّ إنسانٍ، وفي كلِّ زمانٍ. ومن منافعِ ذلك أنّه يبطئُ بالهرمِ ويذهبُ بالإعياءِ ويديمُ الصحّةَ ويليّنُ الجلدَ ويطيّبُ النومَ. وأفضلُ التمريخِ أن يكونَ في الرأسِ والقدمينِ والأذنِ. فما كانَ منه في الرأسِ فإنّه يُسوّدُ الشعرَ ويقوّي الحواسَّ، وما كان منه في الأذنِ فإنّه **[18ظ]** يدفعُ وجعَ الأذنِ والعنقِ والوجهِ، وما كانَ في القدمِ طيّبَ النومَ وأذهبَ الشحوبةَ[7] والإعياءَ

---

(1) الزكام : يريد به الأطباء ما اختص بطريق الأنف، وما كان من طريق الحلق يسمونه نزلة، وهما عند العرب واحد، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 57/532.

(2) خ : الحوربوا. والجوزبوّا : هو جوز الطيب، مفيد العلوم، لابن الحشاء، 30/272.

(3) الكبابة : شجرها كالآس، حارة يابسة، وتسمى حبّ العروس، التذكرة، لداود، 266/1، ومفيد العلوم، لابن الحشاء، 67/630.

(4) الخمار : ألم الخمر وصُداعها وأذاها، القاموس المحيط، 548/1.

(5) وجدنا حاشية على هامش الأصل : مطلب : بيايام.

(6) الدوار : أن يحس الإنسان كأن الأرض تدور به وترتفع من جهة وتنخفض من أخرى، وربما سقط للجهة التي يراها تنخفض، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 49/458.

(7) الشحوب : انكسار اللون وتغيره، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 125/1163.

وزادَ في الباهِ. ولا ينبغي أنْ يتمرّخَ صاحبُ البلغمِ والتخمةِ، ولا بعد شربِ دواءِ الإسهالِ والقيءِ.

فإذا فرغَ منَ التمرّخِ دلكَ جسدَهُ بالنخالةِ دلكًا جيّدًا، وغسلَه في الصيفِ بالماءِ البارِدِ، وفي الشتاءِ بالماءِ الحارِّ. ومن منافعِ الاغتسالِ أنّه يوقدُ نارَ المعدةِ ويزيدُ في الباهِ ويديمُ الصحّةَ ويبني البدنَ ويفرّحُ القلبَ. ولا ينبغي أن يغتسلَ من به رمدٌ أو لقوةٌ أو نفخةٌ أو زكامٌ أو اختلافٌ أو هذيانٌ. ولا يغتسلْ أحدٌ إلا وعليه مئزرٌ يواري عورتَه، ثمّ يتطيّبُ بما يوافقُ بدنَه وزمانَه من الطيبِ.

ثمّ ينظرُ، فإن اشتهى الأكلَ وخلا جوفُه وصفا جشاؤه أكلَ، وإلا أخذَ ما يمري ويقوّي وينقّي معدتَه أوّلًا. وينبغي له أن لا يجامعَ ولا يتجشّى ولا يعطسَ إلا ووجهُه من تلقاءِ صدرِه. ويبدأُ قبلَ الأكلِ فيطعمُ أبويه وقراباتِه وأهلَ الحرمةِ والحاجةِ، ثمّ يطعمُ البهائمَ والطيرَ، ثمّ يأكلُ. ولا يَطعمُ من طعامٍ متغيّرٍ ولا محترقٍ، ولا من طعامٍ لا يعرفُه أو يتقزّزُ منه، ولا من طعامٍ لا يثقُ به، ولا من طعامِ الصدقةِ، ولا يأكلُ في ظلمةٍ ولا شمسٍ ولا ممسيًا، ولا تحت شجرةٍ مجهولةٍ، ولا على الفراشِ، ولا من طعامٍ قد أكلَ قبلَه ما يضادُّه، ولا يأكلُ مستعجلًا ولا بطيئًا.

2/15 : وليحذر أن يمنعَ أو يردعَ ما ينبعثُ أو يهتاجُ من بدنِه، مثلُ العطاسِ والجشاءِ وشهوةِ **[19و]** الطعامِ والشرابِ والنومِ والباهِ وما ينبعثُ من البولِ والبرازِ والعرقِ والقيءِ والبزاقِ والريحِ وما أشبهَ ذلك، لأنّ حبسَ الريحِ يورثُ الحصرَ والأسرَ وظلمةَ العينِ ووجعَ الفؤادِ، وحبسَ البولِ يورثُ هذه كلّها، ويورثُ الحصاةَ ووجعَ المثانةِ، وحبسَ البرازِ والنجوِ يورثُ هذه كلّها، لأنّها إذا حبسَت من أسفلَ طلبتِ المخرجَ من فوق، وحبسَ الجُشاءِ يورثُ الفُواقَ[1]، ومنعَ النومِ يورثُ الكسلَ والثقلَ في الرأسِ والعينِ، وحبسَ الباهِ يورثُ وجعَ المثانةِ والفؤادِ، ويورثُ الحصا وسيلانَ الزرعِ.

3/15 : وقالتِ الهندُ : إنّ الإكثارَ من الأشياءِ الحارّةِ يذهبُ بالقوّةِ وييبسُ[2] البطنَ ويغيّرُ اللونَ، والإكثارُ من الأشياءِ الدسمةِ يورثُ الكسلَ والرطوباتِ ويذهبُ بالشهوةِ، والإكثارُ من الأشياءِ المالحةِ يضرُّ بالبصرِ ويُهزلُ البدنَ، والإكثارُ من الحامضِ[3].

(1) الفواق : ترديد الشهقة العالية، لسان العرب، 317/10. وهو تقبّض المعدة لدفع ما يؤذيها، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 105/980.

(2) في الأصل : يبس. والصحيح ما أثبت.

(3) كذا في الأصل.

وقالت : إنّ عللَ هيجانِ البلغمِ الإكثارُ من الحلوِ والدسوماتِ وكثرةُ النومِ والدعةُ والخبزُ المعجونُ بالسمنِ واللبنِ ولحومِ نباتِ الماءِ، وعللَ هيجانِ المرّةِ الإكثارُ من الأطعمةِ الحريفيةِ الحامضةِ، وكثرةُ شربِ البلاذرِ[1] والأدويةِ الحارّةِ، وكثرةُ الجماعِ، والغضبُ والخوفُ الشديدُ والحسدُ.

4/15 : وقالوا : إنّ الماءَ حياةٌ لكلّ ذي روحٍ ونبتٍ، وإنّ من المطرِ ضربين: ضربٌ نهريٌّ وضربٌ بحريٌّ، لأنّه ربّما لطُفَ ماءُ البحرِ فصعِدَ إلى الهواءِ ثمّ صارَ مطراً. ويستدلُّ على النهريِّ بأن يوضعَ قِدرٌ من فضّةٍ فيها أرزٌ مطبوخٌ، ويكونُ **[19ظ]** ذلك في المطرِ، فإن لم يتغيّر رائحتُه فهو الماءُ المباركُ السمائيُّ النهريُّ، وإن تغيّرَ فهو بحريٌّ. وإذا كان نهريًّا أُخذَ في كرابيسَ[2] جُددٍ وصُيّرَ في خزفٍ أو زجاجٍ، ويُعهَدُ بالترويق[3]، وتُجُنّبَ ما كان متغيّرًا أو مستنقعًا في الأرضِ، فإنّه يستفيدُ من قوّةِ تلك الأرضِ. وإنّما يعرفُ خفّةُ الماءِ وثقلُه من البلدانِ، فإذا كانت الأرضُ قاعًا جرُزًا[4] قليلةَ العفونةِ فإنّ ماءَها خفيفٌ، وما كان من أرضٍ شجرًا كثيرةَ العفونةِ فإنّه ثقيلٌ. وتتجنّبُ الماءَ الذي فيه طحلبٌ وديدانٌ وحيّاتٌ.

وقالوا : إنّ شربَ الماءِ البارِدِ قبل الطعامِ يهزلُ البدنَ ويطفئُ نارَ المعدةِ، وشربُه بعد الطعامِ يسخنُ البدنَ ويزيدُ البلغمَ.

5/15 : قالوا : فأمّا الشرابُ فمباركٌ في الدنيا والآخرةِ. وعجبًا لمن كان شرابُه شراب الكرْمَ[5] وأكلُه الخبزَ واللحمَ، ثمّ اقتصدَ في أكلِه وشربِه وجماعِه ولعبِه كيف يمرضُ وكيف يموتُ! فإنّ الشرابَ يفرّحُ أوجَ[6] القلبِ، ويجترئُ به الجبانُ، ويسخو به اللئيمُ، ويحسّنُ عليه اللونُ، ويشهّي الطعامَ.

وأمّا الإكثارُ منه فإنّه مفتاحُ الفتنِ والآثامِ والفضائحِ، ويميتُ مع هذا الشهواتِ، ويغيّرُ العقلَ الذي به فرقُ ما بين الناسِ والبهائمِ. ولا ينبغي أن يشربَ منه الملكُ ولا

(1) البلاذر : ثمرة شبيهة بنوى التمر، ولبه مثل لب الجوز، حلو لا مضرة فيه، وقشره متخلخل متثقب في تخلخله، وعسل رطوبة تكون في جوفه، القانون في الطب، لابن سينا، 267/1، مفيد العلوم، لابن الحشاء، 17/140.

(2) جمع كرباس وهو القطن، والكرباس : راووق الخمر، لسان العرب، 195/6.

(3) الترويق : التصفية، القاموس المحيط، 1180/2.

(4) في الأصل : جررًا.

(5) الكرْم : العنب، القاموس المحيط، 1518/2.

(6) الأوج : العلو، المعجم الوسيط، 32.

وزيرُه ولا الطبيبُ الذي به يؤتمنُ على أنفسِ الناسِ ولا خادمُ الملكِ ولا قاضيه الذي ينفُذُ حكمُه في المهجِ والأموالِ.

وينبغي لمن أكثرَ منه أن يغتسلَ في ماءٍ حارٍّ، ويستقبلَ جريةَ[1] الماءِ، ويجلسَ في مطالٍّ[2] **[20و]** معمولةٍ من الخلافِ[3] والصفصافِ والآسِ وأطرافِ التفّاحِ والرمّانِ، ويكون مجلسُه على شطِّ نهرٍ أو بركةٍ، ويرشَّ فوق مظلّتِه ماءَ وردٍ، ويَطليَ جسدَه بكافورٍ وصندلٍ وماءِ وردٍ وماءِ الخلافِ والزعفرانِ، ويتروّحَ بمراوحَ مطيّبةٍ بهذهِ الأفاويهِ، ويشمَّ الأشياءَ الباردةَ.

قالوا : ومن أرادَ أن يدعَها فلا ينبغي أن يقطعَها في يومٍ واحدٍ، بل يقلّلُ منها أوّلاً أوّلاً، ثمّ يشربُ في كلّ يومٍ قدحًا، ثمّ يدعُ ذلك ويشربُ نبيذَ الزبيبِ والسكّرِ وغيرَهما، ويأكلُ خبزًا مثرودًا[4] في الشرابِ أيّامًا، ثمّ يدعُها.

6/15 : وقالوا : إنّ الأطعمةَ والأشربةَ فيها حياةُ الحيوانِ، وبها تقوى نارُ المعدةِ، فإن قلّت الأطعمةُ والأشربةُ فيها انطفَت نارُها. وكذلك إن كثرَت عليها، مثلُ النارِ التي إن وُضعَ عليها حطبٌ كثيرٌ جزلٌ رطْبٌ أطفأها، وإن وُضعَ عليها قليلٌ خفَّ لهبُها.

وقالوا : وقد يكونُ طعامٌ فيهِ شفاءٌ لأهلِ بلدٍ وهو لغيرِهم مرضٌ، ويكونُ طعامٌ هو وحدَه غذاءً، فإن أُكلَ مع شيءٍ آخر صارَ داءً. وقد صدقُوا في ذلك.

وإنّ السمكَ الطريَّ يوجدُ وحدَه حارًّا غذاءً، فإن أُكلَ مع شيءٍ آخر صارَ داءً. وقد صدقُوا في ذلك، فإنّ الطريَّ من السمكِ هذه قصّتُه، هو غذاءٌ يغذو البدنَ وحدَه ويزيدُ في الباهِ، وإن أُخذَ مع الجبنِ واللبنِ صارَ داءً دويًّا[5]. ومثلُ الألبانِ والرواصيلِ[6] والبلبلحِ[7]، فإنّها غذاءٌ لأهلِ الجبالِ وسُمٌّ[8] لأهلِ العراقِ. فهذهِ جملةُ ما قالت الهندُ في ذلك.

---

(1) جرى الماء ونحوه جرْياً، وجَرَياناً، وجَرْيَةً : اندفع في انحدار واستواء، أو مرَّ سريعاً، المعجم الوسيط، 119/1.

(2) المطالي : روضات، واحدها مِطلى، لسان العرب، 14/15.

(3) الخلاف : يعدّ زهره مع الطيوب، ويتخذ من قضبانه السلال والطباق، مفيد العلوم، لابن الحشاء، 41/382.

(4) ثردتُ الخبز أثرده، وهو أن تَفُتَّه ثم تبله بمرق وتشرِّفه وسط الصحفة، وتجعل له وقبة، وهو الثريد، والثريدة، والثُّردة. وهنَّ : الثُّرُد والثُّرَد والثَّرائد، أساس البلاغة، 44.

(5) داءٌ دويٌّ : شديد، المعجم الوسيط، 306/1.

(6) الرواصيل هي الرواصير. وقد تقدم ذكرها.

(7) في خ غير منقوطة. والبليلج : قريب الطبع من الأملج، ولبه حلو قريب من البندق، القانون في الطب، لابن سينا، 271/1.

(8) خ : سلم.

16: في معرفةِ قوى الأشياءِ والاستدلالِ عليها بمذاقِها من قولِ الرومِ

1/16 : [20ظ] قالَ جالينوسُ : إنَّ كلَّ شيءٍ يبرأُ به الإنسانُ فهو غذاءٌ، وكلَّ شيءٍ يغيّرُ الطبيعةَ فهو دواءٌ. ومن الأدويةِ ما هو سُمٌّ للناسِ وغذاءٌ للطيرِ، مثلُ الفَربيونِ[1]، فإنّه غذاءٌ للزرازيرِ، ومنها ما هو غذاءٌ للناسِ وسُمٌّ لبعضِ الحيواناتِ، مثلُ دهنِ الزيتِ، فإنّه سُمٌّ للخنافسِ.

2/16 : ولكلِّ شيءٍ مذاقةٌ يُستدلُّ بها على قوّتِه، وله خاصّيّةٌ لا تُعرفُ علّتُها إلا بالتجربةِ، مثلُ حجرِ المغناطيسِ الذي يجذبُ الحديدَ. ومن الأشياءِ ما يُقصدُ للمثانةِ فيُخرجُ حصاها، مثلُ العقربِ المحرَّقةِ بالنارِ وبزرِ الكَرَفْسِ الجبليِّ. ومنها ما يقصدُ القلبَ فيقتلُ، مثلُ السمِّ. ومنها ما يتبعُه السمُّ فيقتلُه بإذنِ الله تعالى، مثلُ الجداورِ[2] والترياقاتِ. ومنها ما يعلّقُ في العنقِ فيمنعُ من وَجهِ اللهاةِ[3]، مثلُ الحلتيتِ. ومنها ما يدخّنُ به البيتُ فيطردُ الحيّاتِ مثلُ قرونِ الأيائلِ. ومنها ما يعلّقُ في العنقِ فيشفي من الصرَعِ على ما ذكرَ جالينوسُ، وهو دواءٌ يقالُ له : فاوينا[4]، وهو في قدرِ باقلاةٍ[5]. ومنها ما يعلّقُ في الفخذِ فينفعُ من وجعِ القولنجِ[6]، مثلُ زبلِ الذئبِ.

---

(1) خ : فوينون. والفَربيون : شجر كالخسّ، لكن عليه شعر، التذكرة، لداود، 248/1.

(2) قطع تشبه الزراوند، وهو أفضل منه، ينبت مع البيش، ويضعف نبات البيش بجواره، القانون في الطب، لابن سينا، 287/1.

(3) اللهاة : اللحمة المشرفة على الحلق، أو الهَنَة المطبقة في أقصى سقف الفم، المعجم الوسيط، 843.

(4) الفاوينا (الفاوانيا) : نبت دون ذراع ورق، فيه قبض ومرارة، حار يابس، عود الصليب منه ذكر وأنثى، مفيد العلوم، لابن الحشاء، 106/991، والتذكرة، لداود، 246/1.

(5) الباقلى : المصري هو الترمس، والنبطي الفول، التذكرة، لداود، 69/1. وهو في كيفياته جميعًا قريب جدًا من مزاج الوسط، أي يجفف ويجلو، وأما قشره فقوته قوة تقبّض، لا تجلو، الجامع، لابن البيطار، 106/1.

(6) القولنج : انسداد المعى وامتناع خروج الثفل والريح منه، مشتق من القولون، وهو اسم مِعى بعينه وهو الذي فوق المعى المستقيم الذي هو آخرها، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 107/1003.

وقد قال أرطاطيليسُ : إنّ المذاقاتِ يمنيّه أوّلُها الحلاوةُ ثمّ المرارةُ ثمّ الملوحةُ والحموضةُ والحرافةُ والعفوصةُ والبشاعةُ والزفرةُ. ولهذه المذاقاتِ أفاعيلُ عجيبةٌ ظاهرةٌ في الجسمِ أنا ذاكرُها :

فأقربُها إلى الطبيعةِ المعتدلةِ الحلاوةُ، لأنّها تتركّبُ من جزءِ حرارةٍ يمتزجُ بجزءٍ[1] من رطوبةٍ، فإن زادَت بإحدى القوّتين أو نقصَت **[21و]** تغيّرَ الطعمُ على قدْرِ ذلك. فأمّا المرارةُ فإنّها تحدثُ من حرارةٍ ويبسٍ. وكلُّ مالحٍ فهو حارٌّ يابسٌ أرضيٌّ، وهو دونَ المرِّ ودونَ الحريفِ في الحرارةِ. ومَثَلُ الملوحةِ مَثَلُ البحرِ الذي تنشّفُ الشمسُ ما لطُفَ منه، ويبقى ما غلُظَ. وخاصّةُ الملوحةِ وفعلُها أن تغوصَ في البدنِ وتذيبَ الرطوباتِ وتحفظَ الاعتدالَ.

وكلٌّ قبّاضٍ باردٍ يابسٍ مثلُ الثمارِ فإنّها صلبةٌ عفصةٌ أوّلاً، مثلُ العنبِ والتفّاحِ والرمّانِ، فإذا استحكمَت بحرارةِ الشمسِ وطلوعِ القمرِ عليها اعتدلَت واحلولَت. وكلُّ ما كان حلوًا محضًا فهو عادٍ. وكلُّ ما كان بين الحلوِ والمرِّ فهو يغذو غذاءً يسيرًا. وكلُّ حامضٍ فإنّه باردٌ لطيفٌ ينقّي مجاري البدنِ ويجلو. وكلُّ عَفِصٍ فإنّه أرضيٌّ يبسٌ. وكلُّ حريفٍ فإنّه ناريٌّ حارٌّ يلطِّفُ الفضولَ. وكلُّ دسِمٍ فهو حارٌّ رطبٌ يليّنُ البدنَ ويرخيهِ من غيرِ تسخينٍ. وكلُّ شيءٍ يزيد في الزرعِ فهو حارٌّ رطبٌ أو حارٌّ نفّاخٌ. وكلُّ ما قطعَ الزرعَ فإنّه يقطعُه بحرارةٍ ويبوسةٍ مثلُ السذابِ والخردلِ والشهدانجِ والبَنجَنكُشت[2] ، أو[3] بالبردِ واليبسِ مثلُ بزرِ الخشخاشِ[4] الأسودِ وبزرِ الخسِّ.

3/16 : وأنا واصفٌ قوى أشياءَ، وما فيها من المنافعِ على انفرادِها، ومقتصرٌ عليها دونَ الأدويةِ[5] المركّبةِ، فإنّ فيها أشفيةً ومنافعَ كثيرةً كافيةً على ما قالوا.

فأوّلُها الحنطةُ : وهي حارّةٌ ليّنةٌ جيّدةُ الغذاءِ. والخُشكارُ[6] فيه حرارةٌ يسيرةٌ، والفطيرُ غليظٌ ينفخُ. وإن وُضعَ الخميرُ على ورمٍ **[21ظ]** معَ دهنِ بنفسجٍ أنضجَه.

---

(1) خ : تتركب في جزء وحرارة تمتزج بجزء من رطوبة.

(2) خ : التنجكست. والبَنجَنكُشت : نبات يكاد لعظمه أن يكون شجرًا، وينبت في المواضع القريبة من المياه، وأغصانه صلبة وورقه كورق الزيتون، فيه لطافة وحرافة وعفوصة، القانون في الطب، لابن سينا، 275/1.

(3) خ : وإما.

(4) الخشخاش : نبات معروف، باردٌ يابس، يستخرج منه الأفيون، مرقد جالب للنوم، التذكرة، لداود، 140/1.

(5) خ : الأقوية.

(6) الخُشكار : هو الدقيق الذي لم يُستقص طحنه ولا نخله، مفيد العلوم، لابن الحشاء، 40/378.

وخاصّةُ[1] الحنطةِ أنّها أغذى[2] من سائرِ الحبوبِ. وأجودُ الخبزِ ما عُجنَ، ومُلكَ[3] مَلكًا جيّدًا، وطُرحَ فيه من الملحِ والخميرِ قدرُ الحاجةِ، وخُبزَ في التنّورِ، ونضَجَ ظاهرُه وباطنُه. وأحمدُه ما أُكلَ بعد خبزِه بيومٍ، وما بعد ذلك إلى أن يصلبَ.

الشعيرُ : باردٌ فيه يبسٌ ونفخٌ، وماؤه غذاءٌ ودواءٌ يطفي الحرَّ وينقّي الصدرَ.

الأرزّ : معتدلٌ في الحرِّ والبردِ، ييبّسُ البطنَ ويغذو غذاءً محمودًا، ولا سيّما إذا طُبخَ باللبنِ.

الجاوَرس[4] : باردٌ يابسٌ يغذو[5] طبيخُه، ويحبسُ البطنَ.

الباقلى اليابس : وَسطٌ في بردِه ويبسِه، وإذا طُبخَ صار لدِنًا ليّنًا، في مائه تنقية وجلاء للصدر، وفيه حرارةٌ.

الترمسُ[6] : حارٌّ ينقّي بمرارةٍ فيه[7]، ويولّد غلظًا، وإن شُربَ مع العسلِ والخلِّ قتلَ الديدان في البطن[8].

الحمّص : حارٌّ ليّنٌ، يزيدُ في المنيِّ وفي لبنِ النساءِ، ويفتح سدد الكبد[9] والحمص في قوّتِه وحرارتِه، يولّدُ غلظاً.

العدس[10] : بارد جافٌّ، يُظلِمُ البصرَ[11]، ويولد البواسيرَ، ويسكّنُ الحرَّ والدمَ، وقشرُه حارٌّ حريفٌ.

الحلبةُ : حارّةٌ، تهيّجُ الباهَ، وتليّنُ الصدرَ. وإذا وضعَت على الظفرِ المتشيّخ أصلحَته.

السمسمُ : بطيءُ الانهضامِ، حارٌّ ليّنٌ، يزيدُ في المنيِّ.

---

(1) خ : خاصته.

(2) خ : أغذا.

(3) مَلَك العجين يملِكه مَلْكًا : أنعم عجنه، القاموس المحيط، 1264/2.

(4) الجاوَرس : صنف من الدخن، صغير الحب، شديد القبض، أقل غذاءً من سائر الحبوب، الجامع، لابن البيطار، 214/1.

(5) خ : يغذوا.

(6) الترمس : زعم ديوسقوريدس أن الترمس منه ما هو بستاني ومنه ما هو بري، والبري أصغر من البستاني، وكلاهما حب مفرطح الشكل، مر الطعم، منقور الوسط، وهو الباقلى المصري، القانون في الطب، لابن سينا، 444/1.

(7) بعد (حار) : كلمة مطموسة. قرئت بالاستعانة بورود المادة في فردوس الحكمة.

(8) بعد (الديدان) : كلمات مطموسة. قرئت بالاستعانة بورود المادة في فردوس الحكمة.

(9) بعد (النساء) : كلمات مطموسة. قرئت بالاستعانة بورود المادة في فردوس الحكمة.

(10) بعد (غلظا) : كلمة مطموسة. قرئت بالاستعانة بورود المادة في فردوس الحكمة.

(11) بعد (جاف) : كلمات مطموسة. قرئت بالاستعانة بورود المادة في فردوس الحكمة.

الخشخاشُ : الأبيضُ باردٌ يابسٌ، يزيدُ في المنيِّ لدسومةٍ فيهِ. فأمّا الأسودُ منه فإن أكثرَ منه مكثرٌ أضرَّ به.

القُرْطُم[1] : حارٌّ ليّنٌ يسهلُ البطنَ.

الشهدانج[2] : حارٌّ يابسٌ، رديءٌ للمعدةِ، ويزيدُ [22و] في المنيِّ.

الماش[3] : باردٌ معتدلٌ في اللينِ واليبسِ، غيرُ نفّاخٍ.

4/16 : في البقولِ والكواميخِ :

أوّلُ البقولِ الخسُّ، وهو باردٌ رطبٌ يولِّدُ دمًا جيّدًا، وينوّمُ، وينفعُ من حرقِ النارِ إذا دُقَّ ووُضعَ عليه. وإن اكتُحلَ من اللبنِ الذي يخرجُ منه نفعَ مِن العشا.

الهندبا : دونَ الخسِّ في البرودةِ والرطوبةِ، يفتحُ سُددَ الكبدِ بمرارةٍ فيه، ويسكّنُ ...[4].

الصعتر : حار ليّنٌ، يزيدُ في المنيِّ، ويمري الطعامَ، ويهيّجُ الصداعَ.

الفجل[5] : حارٌّ، وفيه يبسٌ وتحليلُ الغلظِ الذي فيه، وإذا شُربَ ماءُ ورقه نقّصَ اليرقانَ وأخرجَه.

الشلجم : حارٌّ رطبٌ، ينفخُ، ويهيّجُ الباهَ، ويخرجُ البول ...[6]، ويفتحُ سُددَ المعدةِ[7].

النعنع : حارٌّ لطيفٌ يابسٌ، إذا شُربَ من مائِه[8] مع ماءِ النمّامِ مرارًا كثيرةً نفع من الفُواق، والنهريُّ حارٌّ[9] يابسٌ ينفعُ من لسعِ الهوامِّ.

---

(1) القُرطُم : هو العصفر الذي يصبغ به، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 110/1022.

(2) الشاهدانج : بزر شجرة القنب ومن الشهدانج بستاني معروف ومنه بري وقال حنين : إن البري شجرة تخرج في الفقار على قدر ذراع ورقها يغلب عليه البياض وثمرها كالفلفل ويشبه حبها السمنة وهو حب ينعصر عنه الدهن، القانون في الطب، لابن سينا، 434/1.

(3) الماش : صنف من الحبوب يشبه اللوبيا في نباته جدًا، وكأنه صنف منها، يستعملونه بالمشرق كثيرًا، غير معروف بالمغرب، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 73/683.

(4) بعد (ويسكّن) : كلمة مطموسة.

(5) بعد (الصداع) : كلمة مطموسة. قرئت بالاستعانة بورود المادة في فردوس الحكمة.

(6) بعد (البول) : كلمات مطموسة.

(7) في : خ : حارٌّ رطبٌ، ينفخُ ويهيّجُ الباهَ، ويخرجُ البول : مكرر.

(8) بعد (لطيف) : كلمات مطموسة. قرئت بالاستعانة بورود المادة في فردوس الحكمة.

(9) بعد (كثيرة) : كلمات مطموسة. قرئت بالاستعانة بورود المادة في فردوس الحكمة.

الكزبرة : يابسةٌ[1] مبرّدةٌ إذا وضعَت على البدنِ، وإن أكثرَ منها أورثَت خدَرًا.

الهليون : حارٌّ ليّنٌ يزيدُ في المنيِّ.

باذَرَنجوية[2] : حارٌّ لطيفٌ ينفعُ شمّهُ وأكلُه من خفقانِ القلبِ.

الطرخونُ[3] : باردٌ يابسٌ ثقيلٌ.

العرفجُ[4] : يبرّدُ الحرَّ الشديدَ إن شربَ منه أو وضعَ على البدنِ، ويقطعُ العطشَ.

الكُرّاث[5] **الشامي :** دونَ النبطيِّ في الحرِّ واليبسِ، رديءٌ للمعدةِ.

والكرّاث النبطيُّ : حارٌّ يابسٌ، يصدعُ، وينفعُ من البواسيرِ، وينزلُ البولَ. وفعلُ الشاميِّ مثلُه.

الثومُ : [22ظ] فائتٌ في حرّه ويبسِه، والرطبُ منه أقلّ حرّ يبس البدنِ، وينفعُ من تغيّير المياهِ في الأسفارِ، ومن الرطوبةِ والبرودةِ. ويوضعُ على لسعِ الأفاعي والعقاربِ وعضّةِ الكلبِ الكلِبِ[6] فينفعُ، ويسمّى ترياقَ القزوتين[7].

البصلُ : فائتٌ في حرّهِ، رطبٌ يزيدُ في المنيِّ، ويطلى على الوجهِ، ويَذهبُ بالكلَفِ[8]، وينفعُ من تغيّرِ المياهِ.

الباذنجانُ : حارٌّ يابسٌ لمرارةٍ فيهِ، يولِّدُ.

الكُرُنبُ[9] : حارٌّ يابسٌ، رديءٌ للبصرِ. ومن أكلَ من لبِّ قضبانه الرطبِ قويَ على الشربِ.

---

(1) بعد (الكزبرة) : كلمة مطموسة. قرئت بالاستعانة بورود المادة في فردوس الحكمة.

(2) خ : الباذرنجيوي. وباذَرَنجوية : يرد في كتب التراث الطبي بحذف الجيم أو بحذف الثانية، وبإعجام الذال أو إهمالها، وهو اسم معرب من الفارسية لنوع من الرياحين هو الحبق الترنجاني، الصيدنة، 87، والجامع، لابن البيطار، 103/1، ومفيد العلوم، لابن الحشاء، 15/129.

(3) من البقول التي تمكث في الماء والملح واللبن، حار يابس في الثانية على حسب ما ذكر داود، التذكرة، لداود، 232/1.

(4) شوك القتاد الذي يخرج من شجرة الكثيراء، الجامع، لابن البيطار، 308/4، 244 .

(5) الكُرّاث : ثلاثة أصناف : أحدها الشامي، وهو ذو الأصل البصلي، والثاني النبطي، وهو أشد حرافة من الشامي، وفيه شيء من قبض، ولذلك يقطع الدم، والثالث البري، وهو المعروف بالقرط، القانون في الطب، لابن سينا، 347/1.

(6) الكلَب : داء من أصناف الجنون، تسميه العامة السعار، وأكثر ما يصيب الكلاب، ويعدي بالعض، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 67/627.

(7) كذا في خ.

(8) الكلف : كُمدة وقلة نضارة، تقع في بقع من الوجه، وقد تكون في غيره من البدن، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 66/618.

(9) الكُرُنب النبطيّ : معروف، وهو نوع من البقول، القانون في الطب، لابن سينا، 346/1.

القنَّبيطُ : حارٌّ يزيدُ في المنيِّ.

السلقُ : حارٌّ يابسٌ ينقّي بملوحةٍ فيه، وينفعُ من سُدَدِ الكبدِ، ويضرُّ بالمعدةِ.

اللبلابُ[1] : حارٌّ يابسٌ يليّنُ البطنَ، ويُخرجُ الصفراءَ.

الكبر[2] : حارٌّ يابسٌ مفتّحٌ سُدَدَ الكبدِ والطحالِ بمرارتِه وحرافتِه. وإن مُضغَ من قشرِه ووضعَ على الضرسِ الوجعِ نفعَه. ويقطّرُ من مائه في الأذنِ فيقتلُ الدودَ.

الكشوثُ[3] : حارٌّ يابسٌ لمرارةٍ فيه، وينفعُ لذلك الكبدَ والمعدةَ.

السَرمَق[4] : باردٌ رطبٌ، وبزرُه إذا شُربَ هيّجَ القيءَ.

الخبّازُ والبقلةُ اليمانيّةُ[5] : مثلُ السَرمَقِ، يليّنُ الصدرَ والبطنَ، ويُسكّنُ الحرَّ.

الإسفاناخُ[6] : أحمدُ من البقلةِ اليمانيّةِ.

الباذروجُ[7] : حارٌّ يابسٌ، يجمّدُ الدمَ، ويُظلمُ البصرَ. وإذا استُعطَ بمائه مع الكافورِ حبسَ الدمَ من الرعافِ.

الصعترُ[8] : حارٌّ يابسٌ، ينفعُ من بردِ المعدةِ، ويلطّفُ الرياحَ الغليظةَ.

الشّبِثّ : حارٌّ يابسٌ، وإذا شُربَ مع ماءٍ قد طُبخَ فيه يهيّجُ القيءَ.

السذابُ : فائتٌ في حرّهِ **[23و]** ويبسِه، ميبّسٌ للرطوباتِ، رديءٌ للجماعِ. وينفعُ ماؤه من خنّاقِ الرحمِ[9].

---

(1) خ : اللباب. واللبلاب : محلّل مفتح، والمعروف منه بجبل المساكين، فيه أرضية قابضة ومائية ملينة وحرافة نارية، القانون في الطب، لابن سينا، 355/1.

(2) الكبر : صفائح كالرخام بيض براقة طيبة في طعمها كافورية، ومنه ما لا بريق له، وكلّه سريع التفرك، القانون في الطب، لابن سينا، 423/1.

(3) الكشوت (الأكشوت) : نبات يمتد على ما يلاصقه كالخيوط، مر إلى حرافة، حار في الثانية، التذكرة، لداود، 55/1.

(4) السرمَق : هو البقل المسمى بالقَطَف وبقل الروم، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 121/1117.

(5) الخبازي : نوع من الملوخيا. وقيل : الخبازي هو البري، والملوخيا هو البستاني، ومن الخبازي نوع يقال له ملوخيا السحرة، وهو الخطمي، القانون في الطب، لابن سينا، 460/1. والبقلة اليمانية : مائية كالقطف، لا طعم لها، القانون في الطب، لابن سينا، 268/1.

(6) الإسفاناخ (الإسباناخ) : بقل معروف، يستنبت. وقيل : ينبت بنفسه، وهو معتدل وقيل : رطب، ينفع من جميع أمراض الصدر والالتهاب، التذكرة، لداود، 43/1.

(7) الباذروج : صنف من الحبق، ويسمى الحبق الريحاني، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 15/129.

(8) الصعتر : ويقال بالسين والزاي. وهو على أنواع كثيرة مشهورة. والصعتر كله حريف، وهو حار يابس في أول الثالثة أو الثانية، من الأدوية الترياقية، التذكرة، لداود، 223/1.

(9) اختناق الرحم : تقلصها من مكانها إلى فوق، أو انقلابها إلى أحد الجانبين، التنوير، للقمري، 28/94.

الخردلُ : فائتٌ في حرِّه ويبسِه، نافعٌ من كلِّ داءٍ من الرطوبةِ والريحِ الغليظةِ.

الحرفُ[1] : فائتٌ في حرِّه ويبسِه، رديءٌ للمعدةِ، ينفعُ من الرطوباتِ والرياحِ الغليظةِ، وله خاصّةٌ في الذهابِ إلى الموادِّ الرديئةِ وإخراجِها.

الحندقوقا[2] : حارٌّ يابسٌ، ينفعُ من بردِ المعدةِ والبلغمِ.

الراسن[3] : حارٌّ يابسٌ، نافعٌ من البردِ.

الحمّاضُ : باردٌ يابسٌ، يدبغُ المعدةَ، وإن أُكلَ مطبوخًا أخرجَ الصفراءَ. وينفعُ من سحجِ[4] الأمعاءِ.

عنبُ الثعلبِ[5] : باردٌ يابسٌ قبّاضٌ، نافعٌ من ورمِ الكبدِ والمعدةِ وسُدَدِهما إن أُكلَ نيِّئًا أو مطبوخًا.

الخيارُ : باردٌ رطبٌ، رديءُ الانهضامِ، يُسكّنُ الحرارةَ ويُطفئُ المرّةَ الصفراء. وكذلك فِعلُ القثاءِ، إلا أنّه أخفُّ من الخيارِ. والإكثارُ منهما يولِّدُ رطوبةً لزجةً غليظةً.

البطيخُ : حارٌّ رطبٌ، يجلو[6] وينقّي ويدرُّ بزرُه البولَ. والإكثارُ منه يحدثُ عفوناتٍ.

وكلُّ كامخٍ يُعملُ من شيءٍ من هذه الأشياءِ فقوّتُه مثلُ قوّةِ ذلك الشيءِ.

5/16 : في الفاكهة والثمار :

عامّةُ الفواكهِ تولّدُ خلطًا رديئًا. والحلوُ منها حارٌّ، فأمّا النيّءُ الحامضُ فباردٌ وقبّاضٌ يحبسُ البطنَ. ورأسُ الفواكهِ التينُ والعنبُ.

---

(1) الحرف : قوته شبيهة بقوة الخردل وبزر الفجل، وورقه ينقص في أفعاله عنه لرطوبته، فإذا يبس قارب مشاكلته وكاد يلحقه، القانون في الطب، لابن سينا، 314/1.

(2) حندقوقى : نبات له ورق كالظفر، منه بري ومنه بستاني ومنه مصري، والمستعمل منه بزره وأوراقه، التذكرة، لداود، 133/1، القانون في الطب، لابن سينا، 319/1.

(3) الراسن : هو النبات المسمى بالجناح. منه بستاني ومنه نوع كل ورقة منه من شبر إلى ذراع مفرش على الأرض كالنمام وورق العدس، وأنفع ما فيه أصله، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 52/490، القانون في الطب، لابن سينا، 430/1.

(4) خ : سحح. سحجه سحجًا : خدشه وقشره، المعجم الوسيط، 419/1.

(5) عنب الثعلب : هو أصناف كثيرة أحدها البستاني، وهو نبات يؤكل، وليس بعظيم وله أغصان كثيرة وورق لونه إلى لون السواد، وهو المراد عند إطلاق عنب الثعلب، التذكرة، لداود، 240/1، القانون في الطب، لابن سينا، 397/1.

(6) خ : يجلوا.

فالتين : حارٌّ يابسٌ، يليّنُ الصدرَ والبطنَ وينفعُ من ورمِ الكبدِ والطحالِ، ولا سيّما إذا وُضعَ على الطحالِ منقّعاً في الخلِّ، ويجلو الكليةَ والمثانةَ، والأبيضُ منه أخفُّ من الأسودِ، واليابسُ منه أحرُّ من الرطبِ[1].

والعنبُ : أكثرُ غذاءً من سائرِ **[23ظ]** الثمارِ، وهو حارٌّ رطبٌ. والأبيضُ منه أقلُّ حرًّا، ينفخُ قليلاً.

الزبيبُ : يليّنُ الصدرَ إذا نُزعَ عَجَمُه[2]، وينشّفُ البلّةَ. وعَجَمُه باردٌ يابسٌ يحبسُ البطنَ.

الفِرصادُ : وهو التوتُ. باردٌ رطبٌ يسهّلُ البطنَ دونَ المشمشِ في الغايةِ. وإذا شُربَ بعدهما شرابٌ صلبٌ أو سكنجبينٌ لم يضرَّه. وما كان منه نيّئًا فهو باردٌ يابسٌ فيه يسيرٌ[3] يدبَغُ المعدةَ ويحبسُ البطنَ.

حبُّ الآسِ : باردٌ يابسٌ، فيه يسيرٌ[4] يدبغُ المعدةَ ويحبسُ البطنَ.

التفّاحُ : كلُّه باردٌ. والحلوُ منه فيه شيءٌ من حرارةٍ، والمرُّ منه يولِّدُ خلْطًا معتدلاً، والحامضُ منه يُضرُّ بالعصبِ.

الأُترجُّ : قشرُه حارٌّ يابسٌ، وشحمُه باردٌ رطبٌ، وحمّاضه باردٌ يابسٌ يجلو وينقّي الأوساخَ الظاهرةَ والباطنةَ تنقيةً عجيبةً، وورقُه حارٌّ هضومٌ، وفي حبّهِ دهنٌ حارٌّ ليّنٌ.

الأجاصُ : باردٌ يسكّنُ الصفراءَ ويخرجُها.

التمرُ الهنديُّ : باردٌ مليّنٌ.

النبقُ[5] : باردٌ يابسٌ قبّاضٌ.

السفرجلُ : باردٌ يابسٌ قبّاضٌ، يقوّي المعدةَ ويدبغُها ويحبسُ البطنَ.

الرمّانُ : الحلوُ منه حارٌّ ليّنٌ جيّدٌ للصدرِ نافعٌ من حرارةِ الكبدِ، والحامضُ باردٌ لطيفٌ يحبسُ البطنَ.

---

(1) وجدنا حاشية خ : وهو أيضاً نافع، أجوده ما كان يانعًا حلوًا، حارّ رطب دسم، يزيد في الباه ويقوي الأعضاء وينبت اللحم ويولد منه غذاء جيدًا. من كتاب الرحمة في الطب.

(2) العَجَم : النوى، واحده : عَجَمة، مختار الصحاح، 250.

(3) كذا في الأصل.

(4) كذا في الأصل.

(5) النبق : ثمر السدر، يزيل العطش ويقمع الصفراء. والسدر شجر معروف ينبت في الجبال والرمل، ويستنبت فيكون أعظم ورقًا وثمرًا وأقل شوكًا، ويقيم نحو مئة عام، التذكرة، لداود، 186/1.

ثمرُ العوسَجِ[1] : باردٌ قبّاضٌ.

التور[2] : معتدلٌ في الحرِّ رطبٌ، ملطِّخٌ للمعدةِ.

الكُمَّثرى[3] : معتدلٌ في الحرارةِ والبرودةِ، جيّدٌ للمعدةِ، يحبسُ البطنَ.

التمرُ : في الجملةِ حارٌّ رطبٌ مليّنٌ.

البلحُ : باردٌ قبّاضٌ، والحلوُ منه حارٌّ.

الطلعُ[4] : يابسٌ أبردُ من البلحِ.

الجُمّار[5] : باردٌ يابسٌ.

العتّابُ : حارٌّ رطبٌ يُسكِّنُ الدمَ، **[24و]** نافعٌ من السعالِ والربوِ.

الغبيراء[6] : باردةٌ يابسةٌ قابضةٌ، تحبسُ البطنَ.

الجوزُ : حارٌّ رطبٌ، يستحيلُ إلى الصفراءِ سريعًا.

الجلوزُ[7] : أغذى من الجوزِ، وأبطأُ استمراءً. وإذا أُكلَ مع التينِ أو عُلّقَ على العضدِ نفعَ من لسعِ العقاربِ.

اللوزُ : الحلوُ منه معتدلٌ في الحرِّ، ينقّي الصدرَ والرئةَ إذا أُكلَ بالعسلِ، والنيّءُ منه ألطفُ، وينفعُ من سُدَدِ الكبدِ.

حبُّ الصنوبرِ : ليّنٌ معتدلٌ في الحرِّ، نافعٌ للباهِ ومن وجعِ الرئةِ والسعالِ.

الحبّةُ الخضراءُ[8] : حارّةٌ يابسةٌ، تنفعُ من البلغمِ واللّقوةِ والفالجِ.

جوزُ الهندِ : حارٌّ رطبٌ ثقيلٌ، يحبسُ البطنَ لقبضٍ فيه، ويزيدُ في المنيِّ، ويخرجُ الديدانَ.

---

(1) العوسَج : شجر يقارب الرمان في الارتفاع والتفريع، بارد في الأولى يابس في الثانية، التذكرة، لداود، 241/1.

(2) كذا في الأصل.

(3) الكمثرى : الثمر المعروف بالإجاص، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 65/606.

(4) الطلع : ثمر النخل والدوم وشبههما، أول ما يبرز وقبل أن ينشق غشاؤه، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 62/581.

(5) الجُمّار : هو قلب النخلة، وهو المأكول منها، وكذلك من الدَّوم، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 30/270.

(6) الغبيراء : في هذا الاسم خلاف كثير، فيطلق على القراصيا وعلى الأنجرة وعلى الزعرور الأسود وغير ذلك. قال داود : والصحيح المراد في هذه الصناعة من هذا الاسم الزيزفون، التذكرة، لداود، 244/1.

(7) الجلوز : هو البندق، الجامع، لابن البيطار، 228/1.

(8) الحبة الخضراء : البطم، التذكرة، لداود، 115/1.

الخوخُ : بـاردٌ رطبٌ، سريعُ العفونةِ، وكذلك المشمشُ رديءُ الخلطِ، ويُتحرّزُ من ضررِهما، إمّا بالنقيِّ وإمّا بشربِ شرابٍ صلبٍ صرفٍ رقيقٍ.

الكمأةُ : باردةٌ رطبةٌ، ولها غذاءٌ غليظٌ غيرُ رديءٍ.

الفُطرُ : بـاردٌ رطبٌ، له غذاءٌ رديءٌ لـزج[1]، ومـا ينبتُ منه تحت الزيتونِ فهو قاتلٌ.

الرياحينُ : الوردُ. بـاردٌ يبرّدُ حراراتِ الرأسِ والمعدةِ، وكذلك مـاؤهُ، وييبسُ[2] القروحِ.

النيلوفَرُ[3] : بـاردٌ رطبٌ، ينفعُ شمُّه من السهرِ الذي سببُه الحرارةُ، ومن حرارةِ الرأسِ.

البنفسجُ : باردٌ رطبٌ، ينفعُ المحرورينَ ـ إن كان يابسًا ـ إذا شُمَّ أو وضعَ على الرأسِ أو على أوجاعِ العينِ والمعدةِ الحارّةِ، ومن سكاتِ الصبيانِ، ويسهّلُ البطنَ إذا شُربَ.

اليبروحُ[4] : بـاردٌ يـابسٌ يورثُ السباتَ.

المرزجوشُ[5] : حـارٌّ يـابسٌ، نـافعٌ من الصداعِ البـاردِ، **[24ظ]** يفتحُ السُّدَدَ في الرأسِ، ويُسكّنُ وجعَ الأذنِ. وإذا وُضعَ على لسعِ العقاربِ نفعَ من أوجاعِها.

النمَّامُ[6] : حـارٌّ يابسٌ، يفتحُ سُدَدَ الرأسِ والأنفِ.

السوسنُ : حـارٌّ يـابسٌ، لاسيّما الأبيضُ منه. وهو نـافعٌ للعصبِ والمخِّ، ويحلِّلُ الرطوبـاتِ والريـاحَ الغليظةَ.

---

(1) خ : لدح.

(2) خ : يبس.

(3) النيلوفر : نبات مائي، له أصل كالجزر، وساق أملس يطول بحسب عمق الماء، فإذا ساوى سطحه أورق وأزهر، التذكرة، لداود، 334/1.

(4) اليبروح : أصل اللفاح البري، وهو أصل كل لفاح شبيه بصورة الناس، فلهذا يسمى يبروح، فإن اليبروح اسم صنم طبيعي، وصورة اليبروح الموجودة خشب أغبر، إلى التفتت، كبار كالقنبيط الكبير، وله أثر منوم، القانون في الطب، لابن سينا، 332/1، التذكرة، لداود، 340/1.

(5) هو المرزنجوش، وقد تقدم.

(6) خ : التمام.

النرجسُ : حـارٌّ يـابسٌ، يـنـفـعُ من حَرقِ الـنـارِ إذا وُضـعَ عـليـه، ويقلـعُ البَـهَقَ والبرشَ[1]، ويوضعُ أصلُه على الأورامِ الغليظةِ فينضجُها. وإن وُضعَ على الجراحاتِ أخرجَ النصلَ وغيرَه من البدنِ، وسكّنَ الصداعَ الذي أصلُه الحرارةُ.

ورقُ الزعفرانِ : حارٌّ يابسٌ، يقبضُ قليلاً، وينوّمُ ويلبسُ القروحَ. وإن وقعَ في الرحمِ نفعَ من تشنّجِها.

الأقحوانُ : حارٌّ يابسٌ، ينوّمُ وينفعُ من الناصورِ والأُدرَةِ[2] التي تكونُ في الرطوبةِ إذا طليَ عليه.

الشاهُ اسفرمُ[3] : حارٌّ يابسٌ، إلا أنّه إذا رُشَّ عليه الماءُ ثمّ وُضعَ على البدنِ برّدَه. والجماجمُ[4] خيرٌ منه.

الخيريُّ : حارٌّ يابسٌ، يفتحُ السُّددَ التي في الرأسِ، ولا سيّما الأصفرُ، فإنّه أفضلُ من الأحمرِ، والأبيضُ أقلُّهما نفعًا.

المروُ[5] : حارٌّ يابسٌ، نافعٌ لأصحابِ الرطوباتِ، وهو يصدعُ على السده[6].

المرماخور[7] : حارٌّ يابسٌ، يفتحُ سُددَ الرأسِ، وينفعُ من الخفقانِ البارِدِ، ومن أوجاعِ الأرحامِ للنساءِ الحبالى إذا شربنه بالشرابِ.

الآسُ : باردٌ، يبرّدُ شمُّه حرارةَ الرأسِ، وإذا صُبَّ من مائه على البدنِ حبسَ البطنَ، وينفعُ من كانت طبيعتُه حارّةً رطبةً.

---

(1) البهق الأبيض : بقع بيض في سطح الجلد رقيقة أقل من الوضح، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 14/119. والبهق الأسود : بقع سود في سطح الجلد غير ناتئة ولا خشنة، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 14/120.
والبرش : آثار تكون في الوجه أكثر، وقد تكون في غيره من البدن، وهي أكبر من آثار النمش وأبين، هذا هو تخصيص الأطباء، وهو عند العرب أوسع من هذا وأكثر ما يصفون به الخيل، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 19/159.

(2) الناصور : أن لا يزال مكان من البدن يرشح ماء صديديًا، تنوير، للقمري، 26/82.
والأُدرة : انتفاخ الخصية لتسرب سائل فيها، المعجم الوسيط، 10/1.

(3) الشاهسفرم : هو الحبق الكرماني، عطر الرائحة، ينفع من الحرارة، الجامع، لابن البيطار، 66/3.

(4) خ : الحماجم. والجمجم : عروق فيها مشابهة في شكلها ومقدارها بعروق الجزر البري (الشقاقل)، في طعمها حرافة بيسير مرارة وحلاوة، الجامع، لابن البيطار، 231/1.

(5) المرو : هو صنف من الأحباق، وهو سبعة أنواع، منها المرماخور، وهو أجودها وأنفعها للجوف، وأكثرها دخولاً في الأدوية، الجامع، لابن البيطار، 435/4.

(6) السده : شبيه بالدهش، لسان العرب، 497/13.

(7) خ : المروماجوز. والمرماخور : هو السرو الجبلي، التذكرة، لداود، 294/1.

الشيحُ : حارٌّ يابسٌ.

الغرب[1] : باردٌ يابسٌ، ينفعُ شربُه من يقذفُ الدمَ.

[25و] **السروُ :** حارٌّ يابسٌ مقبّضٌ، ويُفني رطوباتِ البطنِ، ويلبسُ القروحَ الرطبةَ، والأُدرةُ[2] التي من الرطوبةِ.

باذَرَنجويه[3] : حارٌّ يابسٌ، نافعٌ من بردِ المعدةِ وخفقانِ الفؤادِ الذي من الصفراءِ إذا أُكلَ على الريقِ، وينفعُ من الفواقِ الذي سببُه السوداءُ.

النسرينُ[4] : حارٌّ يابسٌ، ينفعُ أصحابَ السوداءِ والبلغمِ ورياحِ الدماغِ ووجعِ العصبِ. وكذلك دهنُه.

البابونجُ : حارٌّ يابسٌ، ييبِّسُ الرطوباتِ التي في الدماغِ إذا شُمَّ.

الدهمشتُ : وهو الغارُ، حارٌّ يابسٌ، يفتّتُ حصى المثانةِ، نافعٌ من الصداعِ الباردِ.

الأنبجاتُ[5] : الهليلجُ المربّى، يقوّي المعدةَ، وييبّسُ الرطوبةَ، ويليّنُ البطنَ، وينفعُ من الباسورِ[6]، وينفعُ أصحابَ السوداءِ إذا أُخذَ على الريقِ، وكذلك الأملجُ المربّى[7]، إلا أنّه دونَه.

الأُترجُّ المربّى : بطيءُ الهضمِ، لاسيّما إذا أُكلَ بعد الطعامِ، إلا أنّه يستفيدُ من العسلِ قوّةً فاضلةً[8]، ويربّى بعسلٍ وأفاويه.

الزنجبيلُ : حارٌّ رطبٌ، يزيدُ في المنيِّ، ويسخّنُ البدنَ، ويهضمُ، وينفعُ أصحابَ البروداتِ.

---

(1) الغرب : هو نوع من الصفصاف، وهو شجر يطول كالصنوبر أبيض اللحاء، يستخرج منه قطران ضعيف، التذكرة، لداود، 241/1.

(2) خ : الأرزة.

(3) خ : الباذرنجيوي.

(4) النسرين : هو نبات يشبه الورد، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 87/812.

(5) خ : الاتيحات. والأنبجات : كل ما يربى في السكر والعسل حتى يتحد، مثل الجلنجبين والبنفسج المربى، التنوير، للقمري، 59/276.

(6) الباسور : أورام في المقعدة، وباطن الأنف، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 14/121.

(7) الأملج : معروف، ومرباه أضعف من الهليلج المربى، وإذا نقع في اللبن يسمى شير أملج، القانون في الطب، لابن سينا، 250/1.

(8) خ : قاصلة.

الشقاقلُ[1] : دون الزنجبيلِ في الحرِّ، وأقوى منه في الرطوبةِ، يزيدُ في الماءِ.

القرعُ : ينفعُ المحرورينَ، ويستفيدُ من العسلِ حرًّا يسيرًا.

الجزرُ : حارٌّ رطبٌ، جيّدٌ للمعدةِ، وينشّفُ رطوبتَها، وينفعُ الكبدَ الباردةَ.

السفرجلُ : نافعٌ للكبدِ، يحبسُ البطنَ.

الجزرُ المربّى : أمرى من النيِّءِ، جيّدٌ للجماعِ، يستفيدُ بالعسلِ حرارةً وقلّةَ نفخةٍ.

6/16 : في المياه :

الماءُ فيه حياةُ كلِّ حيوانٍ ونبتٍ. وأفضلُ المياهِ ـ على ما قال بقراطُ **[25ظ]** الحكيمُ ـ ما كان منها أبيضَ صافيًا خفيفًا طيّبَ الريحِ ممّا يسخُنُ سريعًا ويبردُ سريعًا، فإنّ سرعةَ استحالتِه تدلُّ على لطافته، فأمّا البطيءُ الاستحالةِ فإنّه يدلُّ على غلظِه.

والمياهُ المالحةُ الثقيلةُ تيبّسُ البطنَ. ومياهُ الثلوجِ والجليدِ رديئةٌ ثقيلةٌ. ومياهُ البطائح[2] والسباخ[3] حارّةٌ غليظةٌ في الصيفِ، لركودِها ودوامِ طلوعِ الشمسِ عليها، فهي تولِّدُ المرّةَ الصفراءَ، وتعظّمُ الطحالَ والكبدَ.

ومياهُ العيونِ : التي تقعُ من أرضينَ حارّةٍ رديئةٌ، إلا أنّ فيها أجزاءً من تلك الأرضين. ومن أدمنَ شربَ الماءِ الحارِّ ليّنَ عصبَه، وهيّجَ الرعافَ، وأرخى البدنَ، وفرّقَ الحرارةَ الغريزيّةَ. ومن أدمنَ الاغتسالَ بالماءِ الباردِ اسودَّت بشرتُه وهيّجَ الكزازَ والنافضَ[4]، لأنّه يحبسُ الرطوباتِ على البدنِ ويعفّنُها، وهو رديءٌ للعصبِ والعظمِ. والاغتسالُ بالماءِ الحارِّ نافعٌ لكلِّ عضوٍ باردٍ إذا اقتُصدَ فيه، ويحلّلُ الرطوباتِ ويليّنُ البدنَ ويفتحُ منافذَه. وإن أكثرَ منه أضرَّ بالعصبِ والعظمِ والمخاخِ، لأنّه يحدثُ فيها التليينَ والرطوباتِ ما يغيّرُ خلقتَها الطبيعيّةَ. والإفراطُ منه يحدثُ العشا.

فأمّا الماءُ الباردُ فإنّ الإفراطَ فيه يحدثُ من هذه الأجزاءِ يُبسًا مفرطًا وصلابةً مخرجةً لها من خلقتِها[5] الطبيعيّةِ.

---

(1) خ : الشقشاقل. وتقدم ذكر الشقاقل.

(2) الأبطح : المكان المتسع يمر به السيل. (ج) بطائح، المعجم الوسيط، 61/1.

(3) السبخةُ : أرضٌ ذات ملحٍ ونزٍّ لا تكاد تنبت، المعجم الوسيط، 413/1.

(4) النافض : الرعدة التي تتقدم قبل صنوف الحمى، وقد تكون بغير حمى، وهو إذ ذاك مرض بذاته)مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 89/831.

(5) خ : خلقها.

7/16 : في منافع أعضاء الحيوان :

قال بعضُ الفلاسفةِ : إنّ شعرَ الإنسانِ إذا بُلّ بالخلِّ ووُضعَ على عَضّةِ الكلبِ الكلِبِ نفعَ من ساعتِه.

وبزاقُ الإنسانِ ينفعُ من لدغِ[1] الهوامِّ. **[26و]** ولبنُ النساءِ إذا شُربَ مع الشرابِ أو العسلِ فتّتَ حصى المثانةِ. وبولُ الإنسانِ ينفعُ من جميعِ الهوامِّ القاتلةِ، ومن عضّةِ الكلبِ الكلِبِ إذا صُبَّ عليه. وإذا عُلّقَ عظمُ الإنسانِ على من به حمّى الرِّبعِ[2] نفعَه نفعًا بيّنًا. وقد قالَ جالينوسُ : إنّ زبلَ الإنسانِ إذا يُبّسَ وعُجنَ بالعسلِ وطُليَ على الحلقِ نفعَ من الخنّاقِ، وكذلك إن شُربَ منه.

وإن أُخذَ حافرُ برذونٍ[3] وأُحرقَ وأُخذَ رمادُه ووضعَ على الخنازيرِ معجونًا بزيتٍ عفّنَها، وإن دخّنَت المرأةُ الحبلى بروثِ البراذينِ أخرجَ الجنينَ حيًّا كان أو ميّتًا، وإذا يُبّسَ الروثُ وذُرَّ منه على الجراحاتِ حبسَ الدمَ والرعافَ.

وإذا أُخذَ وسخٌ من أذنِ بغلةٍ وعلّقَ على المرأةِ في بندقة[4] منعَ من الولادةِ.

وإن صُبَّ دمُ البقرِ على الخرّاجةِ[5] حبسَ الدمَ. وإن أُخذَت مرارةُ البقرِ وخُلطَت مع نطرونٍ[6] وشحمِ الحنظلِ[7] وعسلٍ وطُليت به المقعدةُ أسهلَ البطنَ. وقالَ دياسقوربديوسُ : إن قُطرَ من مرارةِ البقرِ نفعَ من الدويِّ والطنينِ، وإن وُضعَت المرارةُ عليها مع دهنِ وردٍ وقطرانٍ سكنَ وجعُها. وإن غُسلَت بها الرأسُ نفعَت من الحزازةِ[8].

---

(1) اللدغ : يقال لدغته العقرب والحية ولسعته، وقيل : اللدغ بالفم خاصة، واللسع بالمؤخر، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 71/658.

(2) حمى الرِّبع : حمى مع نافض قوي، تنوب يومًا ولا تنوب يومين، ومنها نوع ينوب يومين ويومًا لا، ويسمى المنعكسة، التنوير، للقمري، 36/139.

(3) البِرذَون : يطلق على غير العربي من الخيل والبغال، من الفصيلة الخيلية، عظيم الخلقة، غليظ الأعضاء، قوي الأرجل، عظيم الحوافر، المعجم الوسيط، 48/1.

(4) البندق : معروف أرضيته أكثر من أرضية الجوز، وهو أغذى من الجوز لأنه أشد اكتنازًا وأقل دهنية وأبطأ انهضامًا، القانون في الطب، لابن سينا، 275/1.

(5) الخُراج : هو في اللغة الورم، وفي اصطلاح الأطباء هو الورم إذا اجتمعت مادته المتفرقة في ليف العضو الوارم إلى تجويف واحد، وقيل : ذلك يسمونه ورمًا، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 42/393.

(6) النطرون : البورق الأرمني. وهو صنف من الملح المعدني، القانون في الطب، لابن سينا، 376/1.

(7) الحنظل : نبت يمد على الأرض كالبطيخ أفضله الأبيض الخفيف الذي لم يخرج شحمه إلا وقت الاستعمال، حار يابس، التذكرة، لداود، 133/1.

(8) الحزاز : واحدته حزازة، وهو شبيه بالنخالة تسقط من الرأس واللحية عند حكهما، ويسمى أيضًا بالعربية الهِبريَّة والإِبْريّة، مفيد العلوم، لابن الحشاء، 34/316.

وإن أُخذَ من خصي العجاجيلِ ويُبّسَ وشُربَ من كأسه أنعظ(1) وقوّى على الباهِ.

وأختاءُ البقر(2) توضعُ(3) على الأورامِ الغليظةِ فتحلّلُها. وإن وُضعَت الأختاءُ على رجلٍ من به النقرسُ معَ شيءٍ من رمادٍ ودهنِ زيتٍ نفعَه. وإن أُحرقَت الأختاءُ ووُضعَ منها في المنخرين معَ الخلِّ حبسَ الرعافَ، وهو نافعٌ من جميعِ السمامِ.

وإن أُخذَت [26ظ] شعرةٌ من ذنبِ الحمارِ إذا هو نزا على الأتانِ، وعلّقَت على البدنِ أنعظت(4).

ولبنُ(5) الأتنِ ينفعُ من الأدويةِ القاتلةِ، ومن قروحِ الأمعاءِ والزحير(6).

ولحومُ الكباشِ ينفعُ من شُربِ الدراريجِ، ويُؤكلُ كبدُها مشويًّا فيحبسُ البطن، ويُقطّرُ من مرارتِها في الأذنِ مع شيءٍ من ماءٍ وعسلٍ فيسكّنُ الوجعُ.

وإن شُويَ كَبدُ المعزِ وقُطّرَ من مائه في عينِ من به عشا نفعَه، وإن أُخذَ من جلدِه ساعةَ يُسلخُ ويُوضعُ على لسعِ الحيّاتِ نفعَ. وينفعُ لبنُها من قروحِ الأمعاءِ، ويوضعُ من بعرِها على لسعِ الهوامِّ وعضِّ السباعِ فينفعُ، وإن سُحقَ بعرُها وعُجنَ بالعسلِ وطُليَ به البدنُ نفعَ من وجعِ المفاصلِ.

بولُ الكلابِ : يُطلى على الثآليلِ(7) فيقلعُها.

قالَ دياسقوريدسُ : إن أَكلَ من قد عضَّه الكلبُ الكلِبُ كبدَ الكلبِ نفعَه. ومن علّقَ نابًا من أنيابِ الكلبِ الكلِبِ على ساعدِه لم يضرَّه الكلبُ الكَلِبُ. وإنْ غسلَ الرأس ببولِ البقرِ منعَ الحزازَ والقروحَ، وإنْ قطّرَ منه في الأنفِ نفعَ من قروحِه. ولبنُ اللِّقاحِ ينفعُ من فسادِ الكبدِ، وينفعُ الجماعَ، وإن أُحرقَ شعرُه وذُرَّ في الأنفِ حبسَ الرعافَ.

---

(1) خ : أنعض.

(2) خثى البقر : رمى بذي بطنه، والاسم الخِثْي، ج : أخثاء، القاموس المحيط، 1678/2.

(3) خ : يوضع.

(4) خ : أنعضت.

(5) خ : لين.

(6) الزحير والزُحار : إخراج النفَس بشدة وأنين عند الكد والتعب، نقل ذلك لجمع أجزاء البطن استعانة بها على دفع ما يدفع منه وعصره، لأجل ما يتبع ذلك من شدة النفس والأنين وتسميه العامة العصار، والتزحر تكلف ذلك، المفيد في العلوم، لابن الحشّاء، 57/533.

(7) الثآليل : جمع ثؤلول : وهو زيادة في الجسد، منها صلبة مركوزة تسمى المسامير، تكون في اليدين والرجلين أكثر ذلك، وأكثر ما تكون عن العمل، ومنها لينة متعلقة تسميها العامة البراريق، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 28/255.

وإن أُخذَت عينُ الذئبِ اليمنى وجُفّفَت وعُلِّقَت على الطفلِ لم يفزع، وكذلك أسنانُه أو جلدُه، وإن أُخذَ من أسنانِ الثعالبِ اليمنى، وعُلّقَ على الأذنِ اليمنى سكنَ وجعُها، وإن عُلّقَت سنُّه اليسرى نفعَ الأذنَ اليسرى.

وقالَ دياسقوريدسُ : إن وُضعَت الفأرةُ مشقوقةً **[27و]** على لسعِ العقربِ نفعَ نفعًا بيّنًا، وإن وضعتَها مشقوقةً على الجراحةِ أخرجَت النصولَ[1] والشوكَ. وإن دُخّنَ أطرافُ البدنِ بشعرِ الأرانبِ لم يُخفِ البردُ.

وإن شربَت المرأةُ خصيةَ الأرنبِ أو إنفَحتَه[2] رُزقَت ولدًا ذكرًا، وإن شُربَ منها قدرُ باقلاةٍ معَ شرابٍ صلبٍ نفعَ من الربعِ. وإنْ وُضعَت أنفحةُ أرنبٍ مع الخَطميِّ[3] والزيتِ على البدنِ أخرجَ الفضولَ والنصبَ[4]. وإنْ سُقيَ الصبيانُ من أنفحةِ الأرنبِ نفعَ من الفزعِ.

وإن أُخذَ جلدُ القنفذِ[5] وسُحقَ وخُلطَ بعسلٍ وطُليَ على داءِ الثعلبِ[6] أنبتَ الشعرَ، ويُكتحلُ من مرارتِه فينفعُ من بياضِ العينِ، وإن شُربَ من مرارتِه نفعَ من الجذامِ والزحيرِ والسلِّ.

وإن وُضعَت الديكُ والدجاجُ مشقوقًا على لَسعِ الحيّاتِ وعضِّ السباعِ نفعَ، وكذلك إن شُربَ من دماغِه. وإن عُجنَ منه بغبارِ الرحا وشُربَ منه قدرُ باقلاةٍ نفعَ من نفْثِ الدمِ. وإن دُخّنَ بزبلِه نفعَ من وجعِ الأسنانِ. وإن أُخذَ زبلُ الدجاجِ وشُربَ منه مع العسلِ نفعَ من القولنجِ. وإن خُلطَ شحمُ البطِّ بالشمعِ وطُليَ على الوجهِ نقّاه وحلاّه.

فأمّا الحمامُ فإنّ دمَه ينفعُ من الرعافِ إذا قُطرَ منه، وإذا طُليَ على العينِ نفعَ من العشا. وإن أُخذَ قدرُ ملعقةٍ أو ملعقتين من زبلِ حمامةٍ قد أُلقمَت أيامًا من دقيقِ الباقلاءِ

---

(1) جمع نصل وهو : حديدة السهم والرمح، والسيف ما لم يكن له مقبض، القاموس المحيط، 1402/2.

(2) إنفَحة : فيها لغات وأشهرها كسر الهمزة وفتح الفاء، وهي من الحيوان الذي له كرش ما دام يرضع فهي إنفحة، فإذا رعى فهي كرش، هذا لغة، وأما الأطباء فإنما يريدون بها اللبن الجامد في كرش الحيوان الرضيع يعقد به اللبن، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 6/42.

(3) الخِطميّ : تفتح خاؤه وتكسر. لغتان. وهونبات ذو أصنافٍ كثيرةٍ، المراد به في الطب الصنف المسمّى شحم المرج، مفيد العلوم، لابن الحشاء، 43/408.

(4) خ : النضب.

(5) خ : قنفد.

(6) داء الثعلب : هو سقوط الشعر عن موضع من الرأس أو اللحية بخلط يفسده، مع سلامة الجلد من التقرح، وقد يكون في غيرهما من الجسد، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 45/428.

وحدَه نفعَ من أسرِ البولِ وحصى المثانةِ. وإن أُخذَ من كَبدِ الحجلِ قدرُ مثقالٍ نفعَ من الصرعِ، وقد تنفعُ مرارةُ الحجلِ ومرارةُ **[27ظ]** الكركيِّ[1] ومرارةُ السمكِ وعامّةُ المراراتِ من ابتداءِ الماءِ في العينِ. وفيها كلُّها جلاءٌ للعينِ إذا اكتُحلَ منها. ولحومُ العصافيرِ وبيضها يزيدُ في الباهِ، وإن أُخذَ زبلُها وذيفَ[2] بلعابِ الناس وطُليَ على الثآليلِ نفعَها.

والذبابُ ينفعُ من أوجاعِ العينِ، وإن أُحرقَ الذبابُ وطُليَ بالعسلِ على داءِ الثعلبِ أنبتَ الشعرَ.

وإن أُخذَ من الجرادِ الطوالِ الأرجلِ وعُلّقَ على من به حمّى الغبِّ نفعَ. والجُندُبادَستَر[3] يُسخّنُ الأعضاءَ الباردةَ إذا شُربَ منه، وينفعُ من اللقوةِ وبرودةِ الدماغِ، وينفعُ من النسيانِ والخفقانِ.

وإن أُخذَ من السرطانِ وسُحقَ ووُضعَ على البدنِ أخرجَ النصولَ والشوكَ، وإن شُدخَ[4] السرطانُ شدخًا ووُضعَ على لسعِ العقربِ نفعَ من ذلك ومن لسعِ الأفاعي والحيّاتِ.

وإن أُحرقَ الضفدعُ وسُحقَ ونُفخَ في الأنفِ حبسَ الرعافَ. وإن خُلطَ رمادُه بالزيتِ وطُليَ على داءِ الثعلبِ نفعَ نفعًا بيّنًا. وقالَ جالينوسُ : إن أخذْت الضفدعَ ووضعتَها على لسعِ الحيّةِ والعقربِ نفعَت من ذلك.

وإن أُخذَ من الحيّةِ نابُها الأيسرُ وعُلّقَ على الأذنِ سكنَ وجعُ الأسنانِ، وإن علّقَ قلبُها على من به حمّى الربعِ نفعَه. وإن عُلّقَ قرنُها على من به حمى الغبِّ نفعَه. وسلخُ الحيّةِ إذا جُفّفَ وسُحقَ بشرابٍ واكتُحلَ به نفعَ البصرَ.

العقربُ : إن أُكلَ منها مشويّةً أو مسحوقةً نفعَ مِن لسعِها. ويعملُ منه دواءٌ يفتّتُ الحصى من المثانةِ.

وسامٌّ أبرصُ[5] : الذي يكونُ في البساتين، إن شُقَّ ووُضعَ على البدنِ **[28و]** أخرجَ النصولَ والقصبَ، وإن عُلّقَ قلبُه على النساءِ منعَ الإسقاطَ ونفعَ منه.

---

(1) الكركي : الطائر الكبير المسمى بالمغرب غرنوقًا، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 66/612.

(2) الذُّفاف : الماء القليل أو البلل، القاموس المحيط، 1082/2.

(3) خ : الحندبادستر. والجُندُبادَستَر : هو خصى حيوان يسمى السمّور، وهو حيوان بري وعيشه من السمك النهري، مفيد العلوم، لابن الحشاء، 280/31-32.

(4) الشدْخ : كسر الشيء الأجوف، مختار الصحاح، 202.

(5) سامّ أبرص : هو حيوان دميم الخلقة، مكروه الطبع، حار يابس في الثالثة، التذكرة، لداود، 185/1.

المِدادُ : إذا طُليَ به موضعُ الحرقِ نفعَ نفعاً بيّناً. وكذلك النورةُ[1] إذا غُسلَت مرارًا وصُيّرَت مع دهنِ وردٍ وورقِ السلقِ وبياضِ البيضِ نفعَ من حرقِ النارِ ومن الحمرةِ نفعًا بيّنًا.

الطينُ الأحمرُ[2] المختومُ يحبسُ الدمَ وينفعُ من الخلفة[3]، وكذلك الأرمنيُّ، والطينُ الحرُّ يُطلى على لسعِ الزنابيرِ بالخلِّ فيسكّنُ الوجعَ.

وفي هذه الأدويةِ المفردةِ جلُّ ما يوصفُ لمنافعِ الأبدانِ وأنواعِ العللِ.

6/16 : وأنا ذاكرٌ أدويةً خفيفةً إن شاءَ الله تعالى :

فأَوَّلها : دواءٌ يقوِّي المعدةَ، ويحرّكُ الشهوةَ وينشّفُ البلةَ من المعدةِ : يؤخذُ من الإهليلجِ الكابلي الجيّد جزءٌ، ومن الزنجبيلِ الصينيِّ جزءٌ، ويُدقُّ وينخلُ ويُعجنُ بعسلٍ منزوعِ الرغوةِ. الشربةُ منه درهمينِ إلى ثلاثةٍ على الشبعِ والريقِ.

دواءٌ آخرُ يُسهلُ البطنَ ويقوِّي المعدةَ ويُشربُ على الشِّبعِ والريقِ : يؤخذُ من المصطَكيّ[4] زنةُ خمسةِ دراهمَ، ويُسحقُ بالماءِ حتى يصيرَ مثلَ الكحلِ، ويخلطُ بزنةِ عشرةِ دراهمَ سليمانيٍّ، ويُشربُ منه كلَّ يومٍ وزنُ درهمٍ إلى أربعةِ دراهم، فإنّه يخرجُ كلَّ فضلٍ في البدنِ.

دواءٌ مُسهلٌ يخرجُ الفضولَ ويُشربُ على الشِّبعِ والريقِ : يؤخذُ هليلجٌ أصفرُ وهليلجٌ أسودُ من كلِّ واحدٍ زنةُ خمسةِ دراهم، ومن الكثيريِّ والمصطكيِّ والوردِ الأحمرِ والزعفرانِ، من كلِّ واحدٍ زنةُ درهمين، يدقُّ ويُنخلُ[5] ويُعجنُ بماءِ الهندباءِ، الشربةُ منه زنةُ درهمين إلى ثلاثةِ دراهم.

دواءٌ ينفعُ من الحزاز **[18ظ]** في الرأسِ والأبرية[6] : يؤخذُ من مرارةِ الثورِ ومن قِيمولِيا[7] ويُغسلُ بهِ الرأسُ، وبحمّصٍ مدقوق معجون بخلِّ خمرٍ مع الخطميِّ.

---

(1) النورة : أصلها الكلس المعروف بالجيّار، وقد يسمى بهذا الاسم المتخذ منها ومن الزرنيخ لحلق الشعر، مفيد العلوم، لابن الحشاء، 88/814.

(2) الطين الأحمر المختوم : طينٌ يؤخذ من تلٍّ أحمر بأطراف الروم، بارد يابس، ينفع من الوباء والطاعون، التذكرة، لداود، 233/1.

(3) خ : الحلفة. والخلفة : اختلاف البطن وانطلاقه، التنوير، للقمري، 25/73.

(4) المصطَكيّ : منه رومي أبيض ومنه نبطي إلى السواد وشجرته مركبة من مائية قليلة وأرضية كثيرة وهو ألطف وأنفع من الكندر، القانون في الطب، لابن سينا، 360/1.

(5) خ : ينحل.

(6) من أسماء الحزاز، مفيد العلوم، لابن الحشاء، 34/316.

(7) القِيمولِيا : طين حر، وقيل : إنّه الطفل الذي يغسل به الرأس، مفيد العلوم، لابن الحشاء، 111/1035.

صفةُ الترياقِ الذي يؤخذُ من أربعةِ أخلاطٍ، نافعٌ من لسعِ الحيّاتِ وسائرِ الهوامِّ والأخلاطِ الباردةِ الرديئةِ، ويعملُ على الترياقِ الكبيرِ : يؤخذُ من الجَعدة[1] والجنطيانا[2] الروميِّ والبارزد[3]. وأصلُ الكبيرِ أجزاءٌ سواءٌ، تدقُّ وتنخلُ بحريرةٍ، وتعجنُ بدهنِ اللوزِ أو الخلِّ. الشربةُ منه حبّةٌ إلى دانقين[4] بسمنِ بقرٍ، أو يدهنُ بالخلِّ.

خضابٌ مجرّبٌ فائقٌ قد جرّبتُه أحيانًا : يؤخذُ من الخطرِ[5] الجيِّدِ زنةُ أربعينَ درهمًا، ومن الحنّاءِ[6] الزبدانيِّ الجيِّد زنةُ خمسةٍ، يخلطان معًا ويسحقان في الهاونِ سحقًا شديدًا حتى يحمى الهاونُ، ثمّ يُلتُّ ذلك بخلِّ خمرٍ لتًّا معتدلاً، ويعجنُ بماءٍ مغليٍّ، وينزلُ ساعةً حتى يختمرَ ثمّ يُختضبُ به بعد غسلِ الرأسِ ويُنشّفُ بمنديلٍ جافٍّ، ويغلى بورقِ السلقِ أو غيرِه، وينزلُ قدرَ أربعِ ساعاتٍ من النهارِ، ثمّ يُغسلُ، فإنّه يصيرُ أسودَ حالكًا. ويُتبعُ السوادُ إن أصابَ الجلدَ بدقيقِ الحمِّصِ المبلولِ، فإنّه يقلعُه.

صفةُ الحبِّ البيمارستانيِّ النافعِ من القولنجِ، ويخرجُ الماءَ الأصفرَ وينفعُ الأصحّاءَ ويخرجُ الفضولَ : يؤخذُ صبرٌ[7] وإهليلجٌ أصفرُ وسكبينج[8] وتُربدٌ[9] مدقوق من كلِّ واحدٍ ثلاثلم[10]، عنزروت[11] نصف درهمٍ[12]. يُسحقُ ويُنخلُ ويُعجنُ بعسلٍ منزوعِ الرغوةِ. الشربةُ مثقالانِ بماءٍ فاترٍ.

---

(1) الجعدة : حشيشة معروفة، منها كبيرة تسمى الحرانية، ومنها صغيرة تسمى عشبة القمل، مفيد العلوم، لابن الحشاء، 30/276.

(2) الجنطيانا : أغلظ من الزراوند، وورقها مما يلي الأرض، من أجل أخلاط الترياق الكبير، تحلل الأورام مطلقًا، حارة في آخر الثانية، التذكرة، لداود، 109/1.

(3) خ : الفازرد. وفي الحاشية : ويقال : بازرد. والبارزد : هو القنة، وهي صمغ نبات يشبه القنا في شكله، تدفع مضرة سموم الحيات والعقارب، ومن أجل ذلك تصير في الترياقات، الجامع، لابن البيطار، 287/4-288.

(4) الدانَق : سدس درهم، معرب، بفتح النون وكسرها، مفيد العلوم، لابن الحشاء، 47/442.

(5) خ : الحطر. والخطر : هو الوسمة أو العظلم أو ورق النيل، وهو حار قابض، يصبغ الشعر، الجامع، لابن البيطار، 335/2، 496/4.

(6) الحناء : شجرة ورقها على أغصانها، وهو شبيه بورق الزيتون، غير أنه أوسع وأشد خضرة، ولها زهر أبيض شبيه بالأشنة طيب الرائحة وبزره أسود، القانون في الطب، لابن سينا، 313/1.

(7) الصبر : عصارة جامدة بين حمرة وشقرة، منه أسقوطري ومنه عربي ومنه سمنجاني. قال قوم إن نباته الراسن وليس كذلك، القانون في الطب، لابن سينا، 415/1.

(8) خ : سكبينح. سكبينج : صمغ نبات شبيه بالقثاء، الجامع، لابن البيطار، 31/3.

(9) في خ غير منقوطة. والتُربِد : نبت فارسي، أجوده الأبيض، حار يابس، يخرج الخلط الغليظ، التذكرة، لداود، 91/1.

(10) لعل اللام والميم في آخر الكلمة رمز لمثقال.

(11) العنزروت (الأنزروت) : هو الكحل الفارسي والكرماني، وهو صمغ شجرة شائكة، التذكرة، لداود، 60/1.

(12) خ : دريم.

دواءٌ للرمَدِ جيّدٌ مجرّبٌ : [29و] يؤخذُ ماميثا[1] وعنزروت وزعفرانٌ، من كلِّ واحدٍ جزءٌ، ويدقُّ وينخلُ بحريرةٍ ويذرُّ به.

لعوقٌ جيّدٌ نافعٌ للمعدةِ يقوّيها ويسخّنُ البدنَ وينشّفُ البللَ : يؤخذُ من العسلِ رِطلانِ[2]، ومن ماءِ السفرجلِ رطلان، ومن خلِّ خمرٍ عتيقٍ رِطلٌ، ويطبخُ الجميعُ على جمرٍ حتى يصيرَ كالعسلِ، ثمّ ينزعُ رغوتُه، ويلقى عليه من الزنجبيلِ المسحوقِ أربعُ أواقٍ، ومن الفلفلِ أوقيتانِ[3]، ويحرّكُ بخشبةٍ، فإذا اختلطَ الجميعُ أنزلَ عن النارِ وسقيَت منه.

دواءٌ نافعٌ للصرعِ والأخلاطِ الخبيثةِ والرياحِ والجنونِ، مجرّبٌ فائقٌ : يؤخذُ من الحرملِ[4] أربعةُ أجزاءٍ ومن الجاوشيرِ[5] جزءٌ، يدقُّ ويجمعُ بالمسحجِ[6]، وهو الربُّ، ويصيّر في جامٍ[7] زجاجٍ، ويوضعُ في الشمسِ، وكلّما كاد أن يجفَّ زدتَه من الربِّ. يُفعلُ ذلك به ثلاثَ مرّاتٍ، ثمّ يُستعملُ. وكلّما عتقَ كان أجودَ له. والشربةُ منه قدرُ حمِّصةٍ إلى باقلاةٍ على قدْرِ قوّةِ الشبابِ، وللصبيانِ قدْرُ عدسةٍ.

دواءٌ نافعٌ لمن قد سكنتْه الرياحُ : يؤخذُ من ماءِ الحندقوقا الذي قد برزَ من غيرِ أن يُصبَّ عليه ماءٌ، يؤخذُ منه رطلٌ، ويجعلُ في طنجيرٍ[8]، ويُصبُّ عليه مثله من الزيتِ الركابيِّ[9]، ويوقَدُ تحتَه ويساطُ[10] حتى يذهبَ ماءُ الحندقوقا ويبقى الزيتُ ويُنزلُ ويبرّدُ ويصيّرُ في دبّةٍ، ويسقى منه الشيخُ في كلِّ يومٍ زِنةَ درهمين إلى ثلاثلم بقدحٍ من نبيذٍ أو

---

(1) الماميثا : نبات يقارب الخشخاش المقرن، بارد يابس، التذكرة، لداود، 288/1.

(2) الرِّطل : اثنتا عشرة أوقية، وهو مئة وثمانية وعشرون درهما وأربعة أسباع درهم، التنوير القمري، 64/298.

(3) الأوقيّة : سبعة مثاقيل ونصف، وهي عشرة دراهم وخمسة أسباع درهم، التنوير، للقمري، 63/291.

(4) الحَرمل : نبات معروف، وأهل أفريقية يسمون به الشوكران، وهذا خطأ وتحريف يوجب ضررًا كثيرًا لاختلاف قوتي النباتين، المفيد في العلوم، لابن الحشّاء، 39/363.

(5) الجاوشير : نبات فارسي، ورقه كورق الزيتون، مر الطعم، تشرط شجرته فيسيل منها صمغ إذا جمد كان باطنه أبيض وظاهره بين سواد وحمرة هو الجواشير المستعمل، حار يابس، التذكرة، لداود، 102/1.

(6) خ : مسحح. والمسحج : المبراة يبرى بها الخشب، القاموس المحيط، 300/1.

(7) الجام : إناء من فضة، اسم عربي، هكذا قيده صاحب المحكم ـ أعني بالفضة ـ وأوقعه الرازي على إناء الزجاج، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 29/262.

(8) الطنجير : الطنجرة، وهي : قدر أو صحن من نحاس أو نحوه، المعجم الوسيط، 567.

(9) الزيت الركابيّ : هو زيت الزيتون يسمى بذلك لأنّه كان يجلب إلى بلاد المغرب من الشام على الإبل وهي الركاب، مفيد العلوم، لابن الحشّاء، 58/545.

(10) السوط : الخلط، أو أن تخلط شيئين في إنائك ثم تضربهما بيدك حتى يختلطا، القاموس المحيط، 907.

بماءِ حمّصٍ. ولا يأكلْ شيئًا إلى نصفِ النهارِ، ثمّ يأكلُ زيرباجةً[1] أو تربدةً[2] أو ماءً حمصٍ. ويتجنّبُ المالحَ والبقولَ [29ظ] والحموضاتِ. ويسقى منه الصبيُّ والمرأةُ زنةَ درهمين. وإن أُخذَ الحندقوقا فطُبخَ بماءٍ وعُصرَ من مائه على لذعِ الهوامِّ وعضّةِ الكلبِ الكلِبِ نفعَه، وإن شربَه أيضًا نفعَه.

دواءٌ نافعٌ من عضّةِ الكلبِ الكلِبِ : ينبغي أن يوسّعَ موضعُ العضّةِ، ولا ينزلَ حتى يلتحمَ، ويوضعُ عليه الثومُ والملحُ، أو الثومُ وسمنُ البقرِ العتيقِ مسخّنًا، ثمّ يعالجَ بهذا الدواءِ أخلاطُه : يؤخذ الدراريج، يقطعُ رؤوسهنّ[3] وأرجلهنّ وأجنحتهنّ، ويُنقعُ في الدوعِ[4]، وتجفّفُ في الظلِّ وتُدقُّ وتُنخلُ بخرقةٍ صفيقةٍ[5]، ويؤخذُ منها جزءٌ، ومن العدسِ المقشّرِ جزءان، ويُلتُّ ذلك بشرابٍ جيّدٍ قويٍّ، ويُتّخذُ منه قرصٌ، كلُّ قرصٍ وزنُه دانقان، الشربةُ منه قرصٌ بماءٍ فاترٍ أو بشرابٍ.

وإذا شربَ استقبلَ عينَ الشمسِ بعد طلوعها بساعةٍ، ويلبسُ ثياباً كثيرةً، ويمشي مشيًا سريعًا متعبًا حتى يعرقَ، فإن وجدَه قد عملَ شربَ سُكُرُّجَةً[6] من دهنِ الزيتِ السخنِ أو سمنِ البقرِ المسخّنِ، فإن احتبسَ البولُ استنقعَ في ماءٍ حارٍّ. وعلامةُ الشفاءِ أن يبولَ الدمَ. ويكونُ طعامُه مرقةً دسمةً بلا لحمٍ، ولا يأكلْ أحدٌ من فضلةِ طعامِه، ولا يشرب من فضلةِ شرابه.

ولا يعالَجُ موضعُ العضّةِ إلا بعد خمسة عشر يومًا. ويغوّرُ[7] حولها لئلا يلتحمَ. وإن أُخرجَ الدمُ ساعةَ العضِّ فهو أفضلُ. ويسقى الماءَ بأنبوبةٍ سرًّا مغطى، لأنّه لا يقدرُ أنْ يَنظرَ إلى الماءِ، ومنهم من يرى في الماءِ مثلَ الكلابِ، ويبولُ حيوانٌ[8] في حلقه خراء[9] الكلابِ.

(1) الزيرباج : معناه بالفارسية لون الكمون، والمسمى به اليوم لون من الطبيخ يتخذ بالسكر واللوز والخل، مفيد العلوم، لابن الحشاء، 56/526.

(2) في خ غير منقوطة.

(3) خ : رؤسهن.

(4) الدوع : المخيض، التذكرة، لداود، 159/1.

(5) صفُق الثوب : كثف نسجه، المعجم الوسيط، 517.

(6) السُكُرُّجَة : إناء صغير يؤكل فيه الشيء القليل من الأُدم، المعجم الوسيط، 439/1.

(7) في خ غير منقوطة.

(8) خ : حيوانًا.

(9) خ : جرا.

صفةُ حبِّ **[30و]** المسكِ الهنديِّ، وهو دواءٌ تستعملُه الملوكُ، مجرّبٌ جيّدٌ نافعٌ : يؤخذُ من الأرمالِ ومن الحبر من كلِّ واحدٍ رطلٌ، يُرضَّان ويغسلان ويصيّران في قدْرٍ نظيفةٍ، ويُصبُّ عليهما من الماءِ العذبِ أربعين رطلًا، ويطبخانِ بنارٍ ليّنةٍ حتى يبقى من الماء قدرُ خمسةِ أرطالٍ، ثمّ يُنزلُ عن النارِ ويصفّى، ثمّ يُردُّ إلى قدْرٍ نظيفةٍ مُطيَّنةٍ بطينٍ حرٍّ وشعَرٍ من خارجِها، أو ما يقومُ مقامَ الشعرِ، ويوقدُ تحتها نارٌ ليّنةٌ، وتُحرّكُ لئلا تحترقَ حتى تصيرَ بمنزلةِ العسلِ الخاثرِ[1]، ثمّ يُنزلُ عن النارِ ويجفّفُ في الظلِّ بمنزلة الصبرِ المغسولِ.

فإذا أردتَ أن تتّخذَ منه الحبَّ أخذتَ منه عشرينَ مثقالاً، فتدقُّه وتنخَلُه بحريرةٍ وتأخذُ من الفافله الصغارِ وهو الهالُ، ومن القرنفلِ والجوزبوّا[2] والبسباسةِ[3] والعودِ[4] الصرفِ الهنديِّ والساذجِ الهنديِّ[5] والقيطفورِ، وهو دواءٌ هنديٌّ يشبهُ الترمسَ، ومن الصندلِ[6] الأصفرِ والهرنوةِ[7] والكبابةِ، من كلِّ واحدٍ مثقالٌ، ومن المسكِ خمسةُ مثاقيلَ، ومن الكافورِ عشرُ مثاقيلَ، يُدقُّ كلُّ واحدٍ على حدتِه، ثمّ يخلطُ ويؤخذُ من الأرمالِ خمسُ مثاقيلَ، فيُرضُّ ويغلى بنصفِ رطلِ ماءٍ عذبٍ حتى يبقى من الماءِ أوقيتان، ويُعجنُ به الأدويةُ، ويحبّبُ أمثالَ الحمّصِ، ويستعملُ إن شاء الله تعالى.

والأرمالُ والخبر[8] من أدويةِ الهندِ. وهذا الحبُّ يشدُّ اللِّثةَ، ويقوّي المعدةَ، ويطيّبُ النكهةَ، ويُذهبُ الخُمارَ ورائحةَ النبيذِ، ويهضمُ الطعامَ.

[30ظ] وهذه صورةُ هندسةٍ، أربعةٌ في أربعةٍ تجمعُ ما في كلِّ صنفٍ منه :

---

(1) خثر : غلُظ، القاموس المحيط، 542/1.

(2) خ : الجوربوا.

(3) البسباسة : قشر جوزبوا أو شجرته أو أوراقها، حادة الرائحة حريفة عطرية، التذكرة، لداود، 74/1.

(4) العود : خشب وأصول خشب يؤتى به من بلاد الصين ومن بلاد الهند وبلاد العرب، وبعضه منفط مائل إلى السواد طيب الرائحة قابض فيه مرارة يسيرة، وله قشر كأنّه جلد، القانون في الطب، لابن سينا، 398/1.

(5) الساذج الهندي : ورق يظهر على وجه الماء في أماكن من بلاد الهند، حار يابس، الجامع، لابن البيطار، 3/3.

(6) الصندل : شجر خشبه طيب الرائحة يظهر طيبها بالدلك أو بالإحراق، خشب غلاظ يؤتى به من حد بلاد الصين وهو على أصناف ثلاثة أصفر وأحمر وصنف آخر أصفر مائل إلى البياض، القانون في الطب، لابن سينا، 414/1.

(7) خ : الهربوة. والهرنوة : ثمرة شجر العود، ويقال إنها شجرة تشبه العود، الجامع، لابن البيطار، 500/4.

(8) وردت في المخطوط في الصفحة السابقة ببداية (صفة حب المسك الهندي) برسم : الحبر.

عنبر ستة أجزاء	كافور خمسة أجزاء	سُك[1] ثلاثة أجزاء	مسك عشرة أجزاء	دُخنة[2]
عود ستة عشر جزء	صندل جزآن	زعفران وفُلُنجة[3] ثلاثة عشر جزءًا نصفين	سنُبل[4] ستة أجزاء	دخنة
جوربوّا ستة أجزاء وكافور خمسة أجزاء	مسك سبعة أجزاء	بعر طيب هندي ستة عشر جزءًا	قرفة سبعة أجزاء قرنفل سبعة أجزاء	دريرة
بسباسة ستة أجزاء	قاقلة ستة أجزاء هربوة ستة أجزاء	قرفة وقرنفل ثلاثة أجزاء نصفين	كبابة يمانية ثمانية أجزاء قسط مثله	طلى الحمام
طلى الحمام	حب يوجد في الفم	دريرة	طلى الحمام	

(1) السُّك : دواء مركب من عفص وزبيب أو أملج وزبيب، يسمى الرامك قبل تمسيكه، فإن مسك سمي سُكًا، مفيد العلوم، لابن الحشاء، 119/1102.

(2) الدخن : حبّ يختبز، توقعه العرب على الجاورس، وتسمي المأكول هنا بالسيال، مفيد العلوم، لابن الحشاء، 45/422.

(3) الفُلُنجة : نبات يشبه الخردل، يدل في الطيب، حار يابس، مفتّح للسدد، الجامع، لابن البيطار، 226/3.

(4) السُنبل : نبات هندي، مفيد العلوم، لابن الحشاء، 121/1124.

خاتمة

يعدّ كتاب حفظ الصحة للطبري أول مؤلّف في حفظ الصحة ـ في عصر التأليف الطبي العربي ـ متعدد الموضوعات، فقد سبقته رسائل صغيرة في حفظ الصحة تتحدث عن موضوعٍ واحدٍ من موضوعات حفظ الصحة، كالتغذية أو الاستحمام أو الباه، أو غير ذلك، وذلك إضافةً إلى ما كان يكتب عن حفظ الصحة في الموسوعات الطبية التي كان أولها فردوس الحكمة للطبري، وهو الكتاب الذي يعده مؤرخو العلم أول تأليف طبي عربي موسوعي.

غير أن أول كتابٍ مستقلٍّ استوعب موضوعات حفظ الصحة جميعها في التراث الطبي العربي هو كتاب مصالح الأبدان والأنفس لمؤلفه أبو زيد أحمد بن سهل البلخي الذي ولد في الفترة التي توفي فيها الطبري (235هـ)، وتوفي سنة (322هـ).

وعلى ذلك فقد احتل كتابا مصالح الأبدان والأنفس للبلخي وفردوس الحكمة للطبري مكان الريادة في التأليف الطبي العربي.

تأتي أهمية كتاب حفظ الصحة للطبري من خلال كونه ينقل لنا خلاصة ما وصل إليه علم حفظ الصحة إلى عصر المؤلف، ففيه علوم اليونان والرومان والهنود في هذا المضمار. وهذا يساعد على رصد التطور الذي مرّ به هذا العلم على أيدي الأطباء العرب، وذلك بالمقارنة بين كتاب الطبري ومؤلفات الأطباء الذين جاؤوا بعده، ولعلّ هذا يتضح بمقارنة كتاب الطبري بأول كتابٍ جاء بعده في حفظ الصحة، وهو كتاب البلخي، فقد جاء البلخي بتفاصيل في موضوعات حفظ الصحة، لم نجدها عند الطبري، وحتى في موضوع الطعام الذي بنى الطبري كتابه على قواعده، فلم يزد على البلخي إلا بذكر قوى مفردات الأغذية المستعملة في حفظ الصحة، مع ذكر أهم استخداماتها في هذا المجال.

لم يخل كتاب الطبري من ملاحظات مهمة حول الصحة النفسية وعلاقتها بأسباب حفظ الصحة عند الإنسان، غير أن البلخي توسع في ذلك وجاء بما لم يسبقه به أحدٌ في هذا المجال. أما ما يتعلق بالمساكن والمياه والأهوية فقد تحدث عنه الطبري في

كتابه فردوس الحكمة، ولم يتحدث في كتاب حفظ الصحة إلا بشكلٍ يسيرٍ عن المياه، بينما توسّع البلخي في هذا المجال، وجاء بتعليماتٍ لم يُسبق إليها في مجال حفظ صحة البيئة، كما بينت في تحقيقي لكتاب البلخي.

إن إصدار كتابي الطبري والبلخي في حفظ الصحة يكشف النقاب عن حلقة مهمة في هذا العلم لم تأخذ حقها من البحث بعد، وهي حلقة القرن الثالث الهجري، تلك الحلقة التي تربط بين ما قدمه اليونان في هذا المجال وما قدمه جهابذة أطباء القرنين الرابع والخامس الهجريين في أوج ازدهار الحضارة العربية الإسلامية.

الفهارس

1. مسرد الأعلام المترجم لهم
2. فهرس أسماء المصنّفات الواردة في البحث
3. المعجم اللغوي
4. معجم المصطلحات العلمية والمفردات الطبية والفنية
5. ثبت المصادر والمراجع
6. فهرس الكتاب

1. مسرد الأعلام المترجم لهم

اسم العلم الصفحة

2. فهرس أسماء المصنفات الواردة في البحث

اسم الكتاب	المؤلف
أرجوزة في تدبير الصحة في الفصول	ابن سينا
الأرجوزة في تدبير النفس	الرازي
الإرشاد لمصالح الأنفس والأجساد	ابن جميع
الإشارة في تلخيص العبارة فيما يستعمل من القوانين الطبية في تدبير الصحة وحفظ البدن	ابن جزلة
الأغذية	أبقراط
الأغذية والأطعمة	ابن زهر
الأهوية والأماكن والمياه	أبقراط
الاقتصاد في إصلاح الأنفس والأجساد	ابن زهر
البلغة في حفظ الصحة	ابن الجزار
تعليق على كتاب فوسيدونيوس	ابن رضوان
تفسير كتاب الهواء والماء والمساكن لأبقراط	جالينوس
تفسير كتاب تدبير الأصحاء لجالينوس	ابن الطيب
تفسير كتاب حفظ الصحة لروفس	العبادي حنين
تقويم الصحة بالأسباب الستة	الكندي
تقويم الصحة بالأسباب الستة	ابن بطلان
التواصل إلى حفظ التناسل	عبيد الله بن جبرائيل
جوامع كتاب الأهوية والمياه لجالينوس	ابن قرة ثابت
الحاوي	الرازي
حفظ الأسنان	العبادي حنين
حفظ الصحة	أبقراط
حفظ الصحة	الطبري ابن ربن

الحمية والغذاء	جالينوس
الحيلة للبرء	ابن ماسويه
دخول الحمام	ابن ماسويه
الذخيرة	ابن قرة ثابت
الرسالة الياقوتية	ابن أبي الحكم
رسالة في الأبخرة المصلحة للجو والأوباء	الكندي
رسالة في الأطعمة	الكندي
رسالة في الأغذية	قسطا بن لوقا
رسالة في التحرز من الزكام	قسطا بن لوقا
رسالة في التلطف إلى إيصال الناس إلى شهواتهم	الرازي
رسالة في الحمام	الكندي
رسالة في الحمام ومنافعه ومضاره	الرازي
رسالة في الحيل لدفع الأحزان	الكندي
رسالة في السهر	قسطا بن لوقا
رسالة في الطب والأحداث النفسية	عبيد الله بن جبرائيل
رسالة في الطعام والشراب	جبرائيل بن يختيشوع
رسالة في الطهارة	عبيد الله بن جبرائيل
رسالة في المياه	الرازي
رسالة في النوم واليقظة	ابن الجزار
رسالة في تدبير الأبدان في السفر	قسطا بن لوقا
رسالة في تدبير الأصحاء	الكندي
رسالة في تدبير البدن	بختيشوع بن جبرائيل
رسالة في تدبير الصحة بالمأكل والمشرب	العبادي حنين
رسالة في حفظ الصحة	قسطا بن لوقا
رسالة في حفظ الصحة	ابن عمران إسحاق

رسالة في قوانين الأغذية	قسطا بن لوقا
سر الأسرار	أرسطو
شاراك	شاراك
صفة تدبير المساكن	ابن رضوان المصري
الطب الروحاني	الكندي
الطب الروحاني	الرازي
طب المشايخ وحفظ صحتهم	ابن الجزار
طبائع الأغذية وتدبير الأبدان	العبادي حنين
الطبيخ	ابن ماسويه
فردوس الحكمة	الطبري ابن ربن
الفصول	أبقراط
الفصول (المرشد)	الرازي
القانون	ابن سينا
الكافي	ابن العين زربي
كامل الصناعة (الملكي)	المجوسي
كتاب الأغذية	العبادي حنين
كتاب الباه	جبرائيل بن بختيشوع
كتاب الباه	الرازي
كتاب الباه	الكندي
كتاب الحمام	قسطا بن لوقا
كتاب اللبن	العبادي حنين
كتاب المئة في الصناعة الطبية	الجرجاني
الكتاب المنصوري	الرازي
كتاب تدبير الأصحاء	جالينوس
كتاب تدبير الغذاء	أرسطو

كتاب تراسبولس في حفظ الصحة	جالينوس
كتاب تفسير الفصول لأبقراط	جالينوس
كتاب سوسروتا	سوسروتا
كتاب في الأشربة	ابن ماسويه
كتاب في الأغذية	ابن ماسويه
كتاب في الباه	قسطا بن لوقا
كتاب في الباه	أرسطو
كتاب في الباه	الأفسيسي
كتاب في البقول وخواصها	العبادي حنين
كتاب في الحجامة	بختيشوع بن جبرائيل
كتاب في الحيلة لحفظ الصحة	جالينوس
كتاب في الرياضة	الرازي
كتاب في الشراب	الرازي
كتاب في الشراب	الأفسيسي
كتاب في الصحة	أرسطو
كتاب في الطعام	الأفسيسي
كتاب في الفصد والحجامة	ابن ماسويه
كتاب في النوم والرؤيا	قسطا بن لوقا
كتاب في تدبير الأبدان في سفر الحج	قسطا بن لوقا
كتاب في تدبير الصحة	ابن قرة ثابت
كتاب في دفع مضار الأبدان بأرض مصر	ابن رضوان المصري
كتاب في علة طول العمر وقصره	قسطا بن لوقا
كتاب في كيفية الاغتذاء	الرازي
كتاب مضار الأغذية	ابن ماسويه
كتاب منافع الأغذية ودفع مضارها	الرازي

الكليات	ابن رشد
مادة البقاء	ابن سعيد التميمي
المختار في الطب	ابن هبل البغدادي
مختصر بحسب الإمكان في علوم الأزمان والأبدان	بختيشوع بن جبرائيل
مصالح الأبدان والأنفس	البلخي
المقالة الناصرية في حفظ الأمور الصحية	ابن المطران
المقالة النجمية في التدابير الصحية	ابن المطران
مقالة في الاختلاف بين الألبان	عبيد الله بن جبرائيل
مقالة في الباه	ابن رضوان المصري
مقالة في الحمام	العبادي حنين
مقالة في الحنطة	عبد اللطيف البغدادي
مقالة في الشراب والكروم	عبد اللطيف البغدادي
مقالة في الفواكه	العبادي حنين
مقالة في الماء	عبد اللطيف البغدادي
مقالة في المذاقات	الرازي
مقالة في النوم واليقظة	أحمد بن أبي الأشعث
مقالة في الوباء	قسطا بن لوقا
مقالة في حفظ الصحة	ابن رضوان المصري
مقالة في حفظ الصحة	الأفسيسي
مقالة في حفظ الصحة	رشيد الدين أبو حليقة
مقالة موجزة في النفس	عبد اللطيف البغدادي
منافع لحم الطيور	العبادي حنين
منهاج البيان فيما يستعمله الإنسان	ابن جزلة البغدادي
النوادر الطبية	ابن ماسويه

3. المعجم اللغوي

الأبطح
الأتـان
الأجَمة
الأُدرة
أرفَقَه
الاستمراء
أضْرَبَ
الأفواه
الأوج
الأيْد
البِرذَون
البُلغة
التَّرَح
الترويق
التُّفلُ
التهـاويل
ثرد
الجدي
جرى
جسا
حَدَل
حرّ
السوط
الشدْخ
الصَّبا
صرف
صفُق
الصهبة
الطِرق
الطنجير
العَجَم
العِذْي
العشا
العُوذ
العيـاء
غمز
الفـالج
فدْم
القبج
القبول
القصف
الكربـاس
الكرْم
اللـهاة

الحرافة	مُتخلخِل
الحوليّ	المثقال
خثر	المخاخ
الخِثْي	مرخ
الخمار	المرفَقَة
دويٌّ	المسحج
الذُّفاف	المطافيل
السبخةُ	المطالي
سحج	الملزَّز
السده	ملَك
سَفَد	المليلة
السُّكُرُّجَة	نصل
السمادير	نعظ
سمُج	النفخة
السموم	الوَرَشان

4. معجم المصطلحات العلمية والمفردات الطبية والفنية[*]

اللفظ العربي	ما يقابله بالإنجليزية
	(أ)
الأبازير (البزور)	Seeds
الأبرية	Lichen
الإبل	Camels
الأترج	Adams apple
أتان	She-ass
الإثمد	Antimoine Sulphide
الإجاص	Plum Tree
الآجام	Jungles
الأجسام	Bodies
اختناق الرحم	Uterine spasm
الأخلاط	Humors
أدهان	Pomades
الأذنان	Ears
أراييح (روائح)	Smells
الارتعاش	Shivering, Thrill
الأرز	Rice
الأرض	Earth
الأرنب	Rabbit
الآس	Butchers-broom, Mgrtus

(*) تم الاقتصار على ذكر الموضع الأول الذي وردت فيه الكلمة.

Bath	الاستحمام
Dropsy	الاستسقاء
Acut Diarrhea	استطلاق البطن
Digestion	الاستمراء
To rub	الاستياك
Urodialysis	أسر البول
Spinach	الإسفاناخ
Chopped white meet	إسفيذباج
Ectrosis	الإسقاط
Illnesses	أسقام
Teeth	الأسنان
Diarrhea	إسهال البطن
Limbs	أطراف البدن
Nails	أظافير
Mushroom	أغاريقون
Aromated condiments, Spices	أفاويه
Lesion, Blight	آفة
Dodder of thme	أفثيمون
Euphorbia Officinarum	أفربيون
Lichen	الأفسنتين
Lichen	الأفشرج
Cancrum, gangrenous	الأكلة
Dairy	الألبان
Clunis,natis	الإلية

Fullness	امتلاء
Illnesses	الأمراض
Intestines	الأمعاء
Phyllantus emblica	الأملج
Compote	الأنبجات
Canal, tube, syrinx	أنبوبة
Astragalus sarcolla	الأنزروت
Abomasum	الإنفحة
Delitescence	الانفشاش
Pain headache	أوجاع الرأس
Ibexes	الأوعال
Ounce	الأوقية
Deers	الأيائل

(ب)

Melissa officinalis	الباذرنجوية
Basil	الباذروج
Brinjal	الباذنجان
Lepedium Draba	البارزد
Hemorrhoid	الباسور
Broad beam	الباقلى
Copulation	باه
Vapour, Halitus	البخارات
Body	البدن
Stool	البراز

Pleurisy	برسام
Pityriasis	البرش
Leukoderma	البرص
Cold	البرودة
Sputum	البزاق
Seeds	البزور
Nutmeg tree	البسباسة
Onion	البصل
Duck	البط (طائر)
Abdomen	البطن
Remaining	البقاء
Cows	البقر
Legumes	البقول
Stupidity	البلادة
Anacardium	البلاذر
Dates	البلح
Phlegm, Lymph	البلغم
Terminalia bellerica Roxb	البليلج
Chaste-tree	البنجنكشت
Filbert	البندق
Sweet-violet	البنفسج
Leukoderma	البهق الأبيض
Dark Leukoderma	البهق الأسود
Hemorrhoides	البواسير

Urine	البول
Albumin	بياض البيض
Sclera	بياض العين
Making tired	البيايام
Eggs	البيض

(ت)

Refrigeration	التبريد
Analysis	تحليل
Surfeit	التخمة
Lupinus	الترمس
Alexereric	الترياق الكبير
Putridity	تعفين
Care	التعهد
Apple	التفاح
Distillation	التقطير
Stretching	التمطي
Oven	التنور
Inflammation	التهاب
Spice	التوابل
Hegoat	التيس
Fig	التين

(ث)

Wart	الثؤلول
Ice	الثلج

Sprouts	الثمار
Hiation	الثوباء
Garlic	الثوم

(ج)

Vessel	الجام
Millet	الجاورس
Opopanax-chlronlum	الجاوشير
Garment, cheese	الجبن
Smallpox	الجدري
Kid	الجدي
Leprosy, Lepra	الجذام
Watercress , Eruca	الجرجير
Carrot	الجزر
Palpation	الجس
Ructus	الجشاء
Germander	الجعدة
Skin	الجلد
Filbert	الجلوز
Cuticle	الجليد
Medulla	الجمار
Copulation	الجماع
Embers	الجمر
Gentianaceae	الجنطيانا
Electuary	جوارش

Buffalo	الجواميس
Walnut	الجوز
The essence	الجوهر

(ح)

Eyebrow	الحاجب
Acid	حامض
Pupil	الحدقة
Iron	الحديد
Heat	الحرارة
Instinctive heat	الحرارة الغريزية
Acridity	الحرافة
Movement	الحركة
Rutaceae	الحرمل
Lichen	الحزاز
Depression , sadness	الحزن
Sense	الحس
Calculus	الحصاة
Urodialysis	حصر البول
Cystolith	حصى المثانة
Preventive medicine	حفظ الصحة (الطب الوقائي)
Injection	الحقن
Sages	الحكماء
Leguminosae	الحلبة
Umbelliferae	الحلتيت

Pharynx	الحلق
Candy	الحلواء
Bath	الحمّام
Redness	الحمرة
Chick pea	الحمص
Fever	الحمى
Diet	الحمية
Lythracceae, Henna	الحناء
Sweet- trefoil	الحندقوقى
Wheat	الحنطة
Colocynth	الحنظل
Jow, Palate	الحنك
Senses	الحواس
Snakes	الحيات

(خ)

Malvaceae	الخبازي
Daze	الخدر
Abscess	الخراج
Mustard	الخردل
Sheep	الخروف
Autumn	الخريف
Compositae	الخس
Poppy	الخشخاش
Grits	الخشكار

Testes	الخصي
Eunuch	الخصيان
Danger	الخطر
Marsh-Mallow	الخطمي
Vinegar	الخل
Willow	الخلاف
Hang-over	الخمار
Wine	الخمر
Usneidae	الخمير
Angina	الخنّاق
Postminimus	الخنصر
Fatigue	الخور
Fear	الخوف
Cucumber	خيار

(د)

Alopecia	داء الثعلب
West wind	الدبّور
Millet	الدخن
Francolin	الدراج
Drachm	درهم
Fatness	دسومة
Blood	الدم
Brain	الدماغ
Medicine	الدواء

Worm	الديدان
Cock	الديك

(ذ)

Wolf	الذئب
Mouches	ذباب
Angina	الذبحة
Cauda	الذنب
Intellect	الذهن

(ر)

Lung	الرئة
Fennel	الرازيانج
Head	الرأس
Elecampane	الراسن
Compote	الرب
Asthma	الربو
Spring	الربيع
Mole	الرحا
Uterus	الرحم
Pound	الرطل
Moisture	الرطوبة
Nosebleed	الرعاف
Knee	الركبة
Pomegranate	الرمان
Conjunctivitis	الرمد

Sand	الرمل
Winds	الرياح
Basil	الرياحين
Flatus	الريح
Saliva	الريق

(ز)

Dung	الزبل
Birth-wort	الزبيب
Saturn	زحل
Tenesmus	الزحير
Starlings	الزرازير
Thyme	الزعتر
Saffron	الزعفران
Coryza	الزكام
Wasps	الزنابير
Genus	الزنبق
Ginger	الزنجبيل
Venus	الزهرة
Oil	الزيت
Olive	الزيتون

(س)

Naïve	الساذج الهندي
Coma	السبات
Abrasion	السحج

Thin	السخافة
Emboli	السدد
Rue	السذاب
Cancer	السرطان
Coughs	السعال
Thyme	السعتر
Snuff	السعوط
Quincce	السفرجل
Pivot	السك
Apoplexie	سكات الصبيان
Intoxication, drunkenness	السكرات
Oxymel	سكنجبين
Tranquility	سكون
Tubercolusis	السل
Beet-white	السلق
Poison	السم
Poison of snakes	سم الحيات
Sesame	السمسم
Fish	السمك
Ghee	السَمن
Valerian	السنبل
Spike	السنبلة
Bile noire Atrabile	السوداء
Iris	سوسن
Pouring	سيلان الزرع

(ش)

Young	الشباب
Dill	الشبت
Span	الشبر
Aphrodisia	الشبق
Winter	الشتاء
Fat	الشحم
Pallor	الشحوب
Drink	الشراب
Draft	الشربة
Epigastrium	شرسوف
Barley	الشعير
Cure	الشفاء
Sun	الشمس
Wax	الشمع
Poliothrix	الشيب
Wormwood	الشيح
Senile	الشيخوخة

(ص)

Patience	الصبر
Aloes	الصبِر
Health	الصحة
Headache	الصداع
Chest	الصدر

Temple	الصدغ
Epilepsie	الصرع
Margoram	الصعتر
Osier	الصفصاف
Sandal	الصندل
Nesteia	الصوم
Summer	الصيف

(ض)

Sheep	الضأن
Atrophy	الضمور

(ط)

Medician	الطب
Nature	الطبيعة
Spleen	الطحال
Moss-alga	الطحلب
Tarragon	الطرخون
Spadix	الطلع
Cleanness	الطهارة
Birds	الطير
Clay	الطين الأحمر
Partridge	طيهوج

(ظ)

Opacity	ظلمة العين
Back	الظهر

(ع)

Pubis	العانة
Perineum	العجان
Calf	العجل
Lentil	العدس
Symptom	عرضي
Sudor	العرق
Chill	العزواء
Honey	العسل
Night-blindness	العشا
Birds	العصافير
Nerve	العصب
Brachium	العضد
Muscles	العضلات
Thirst	العطش
Black berry	العفص
Scorpion	العقارب
Drug	العقاقير
Treatment	العلاج
Ailments	العلل
Jujube	العناب
Fox grape	عنب الثعلب
Squill	العنصل المشوي
Neck	العنق

Agalloche	العود
Raspberry	العوسج
Eye	العين

(غ)

Sweet-bay	الغار
West	الغرب
Gargle	الغرغرة
Gazelles	الغزلان
Palpation	الغمز

(ف)

Mouse	الفأرة
Fruits	الفاكهة
Hemiparalysis	الفالج
Female peony	الفاوينا
Malaise	الفتور
Charlock	الفجل
Chickens	الفراريج
Poisonous gum thistle	الفربيون
Frigft	الفزع
Seasons	الفصول
Excreta	الفضول
Mushroom	الفطر
Unleavened	الفطير
Bad ideas	الفكر الرديئة

Mouth	الفم
Understanding	الفهم
Hiccup	الفواق
Penny royal	الفوذنج

(ق)

Astringent	القابض
Quantity	قدر
Leg	القدم
Borborygmus	القراقر
Wooly safflower	القرطم
Carnation	القرنفل
Limpid	القروح
Costus	القسط
Shudder	قشعريرة
Sugarcane	قصب السكر
Heart	قلب
Taro	القلقاس
Moon	القمر
Cauliflower	القنبيط
Hedgehog	القنفذ
Colic	القولنج
Vomiting	القيء
Southernwood	القيصوم

(ك)

Camphor	الكافور
Appetizer	الكامخ
Grilled	الكباب
Rams	الكباش
Liver	الكبد
Caper-plant	الكبر
Leek	الكراث
Tripe	الكرش
Celery	الكرفس الرومي
Crane	الكركي
Cabbage	الكرنب
Tetanus	الكزاز
Coriander	الكزبرة
Strangle-weed	الكشوت
Hydrophobia	الكَلَب
Freckles	الكلف
Kidney	الكلية
Pyruscommunis	الكمثرى
Cumin	الكمون
Maturity of age	كهولة
Chyme	الكيلوس

(ل)

Ivy	اللبلاب
Gingiva	اللثة

Citron	لحم الأترج
Sting	اللدغ
Stickness	اللزوجة
Bradyarthria	اللسان
Saliva	لعاب
Rape	اللفت
Uranoplegia	اللقوة
Uvula	اللهاة
Almonds	اللوز

(م)

Apron	المئزر
Water	الماء
Common	ماء الحصرم
Willow	ماء الخلاف
Borleg	ماء الشعير
Roses	ماء الورد
Green gram	الماش
Copulation	مباضعة
Cyst	المثانة
Weight	مثقال*
Cerebrum	المخ
Ink	المداد
Gallbladder	المرارة
Black bile	المرة السوداء

Yellow bile	المرة الصفراء
Oregano	المرزنجوش
Epilepsie	المرض الكاهني
Quartz	المرو
Esophagus	مريء
Mars	المريخ
Temper	المزاج
Toothbrush	المسواك
Apricot	المشمش
Roasted	المشوي
Mastic	المصطكي
Bowel	المعاء
Stomach	المعدة
Goat	المعز
Magnet	المغناطيس
Joints	المفاصل
Breech	المقعدة
Clothes	الملابس
Benefits	المنافع
Nostril	المنخر
Semn	المني
Bad Matters	المواد الرديئة
Water	المياه
Salt water	مياه مالحة

(ن)

Fire	النار
Fistula	الناصور
Deciduate	النافض
Pulse	النبض
Nabk	النبق
Wine	النبيذ
Product	النتاج
Excrement	النجو
Bran	النخالة
Narcissus	نرجس
Musk-rose	النسرين
Amnesia	النسيان
Tire	النصب
Blade of knife	النصل
Natron	النطرون
Peppermint	النعنع
Hemoptysis	نفث الدم
Blowing	النفخ
Murmur	النفخة
Soul	النفس
Gout	النقرس
Wild- thyme	النمام
Exhaustion	النهك

Sleep	النوم
Nilopher	النيلوفر
Soft - boiled (half- boiled) eggs	النيمرشت

(هـ)

Mortar	الهاون
Delirium	الهذيان
Old age	الهرم
Myrobalan	الهليلج
Sparrowgrass	الهليون
Chickorium	الهندباء
Cholera	الهيضة

(و)

Roses	الورد
Hip	الورك
Tumor	الورم
Obsession	الوسوسة

(ي)

Jasmin	الياسمين
Mandrake, Love apple	اليبروح
Kraurosis	يبس
Dryness	اليبوسة
Jaundice	اليرقان
Gonacratia	المذي
Move	يهيج

5. ثبت المصادر والمراجع

* المصادر والمراجع العربية :

القرآن الكريم.

1. أبو داود سليمان بن الأشعث، 2000م، السنن مع شرحه عون المعبود، ت عبد الرحمن محمد عثمان، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط 1.
2. ابن أبي أصيبعة أحمد بن القاسم، 1965م، عيون الأنباء في طبقات الأطباء، ط 1، تحقيق نزار رضا، بيروت، لبنان.
3. ابن حجر العسقلاني، 1997م، فتح الباري شرح صحيح البخاري، دار السلام، الرياض، ط 1.
4. ابن الحشاء، 1941م، مفيد العلوم ومبيد الهموم، مطبوعات معهد العلوم العليا المغربية، المطبعة الاقتصادية، الرباط.
5. ابن جلجل أبو داود سليمان بن حسان الأندلسي، 1955، طبقات الأطباء والحكماء، تحقيق فؤاد سيد، القاهرة.
6. ابن سينا الحسين بن علي، 1991، الرسالة الألواحية، ط 1، تحقيق يسرى عبد الغني عبد الله، دار الجيل، بيروت.
7. ابن سينا الحسين بن علي، د.ت، القانون في الطب، دار صادر عن طبعة بولاق، بيروت.
8. ابن منظور محمد بن مكرم الأفريقي المصري، لسان العرب، ط 1، دار صادر، بيروت.
9. أبو خليل شوقي، 1994، أطلس التاريخ العربي الإسلامي، ط 4، دار الفكر، دمشق.
10. البخاري، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل، 1987، الجامع الصحيح، تحقيق مصطفى البغا، دار ابن كثير، بيروت.
11. بربور ورفاقه، 1992، الطب الوقائي في الإسلام، د.ن.
12. بروكلمان، كارل، 1968، تاريخ الأدب العربي، ط 2، ترجمة عبد الحليم النجار، دار المعارف، مصر.

13. البيهقي أبو بكر أحمد بن الحسين، 1410هـ، شعب الإيمان، دار الكتب العلمية، بيروت.

14. الترمذي، أحمد بن عيسى، سنن الترمذي، تحقيق أحمد شاكر وآخرون، دار إحياء التراث العربي، بيروت.

15. جميل البير، الموسوعة الطبية الشاملة، دار إحياء التراث العربي، بيروت.

16. الجوزية، ابن القيم محمد بن أبي بكر، 1353هـ، زاد المعاد في هدي خير العباد، ط 1، مطبعة محمد علي صبيح، القاهرة.

17. الحاكم النيسابوري محمد بن عبد الله، 1990م، المستدرك على الصحيحين، ت مصطفى عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية، بيروت، ط 1.

18. حسين محمد كامل، ورفقاؤه، الموجز في تاريخ الطب والصيدلة عند العرب، طرابلس.

19. حمارنة، سامي خلف، 1986م، تاريخ تراث العلوم الطبية عند العرب والمسلمين، المطبعة الوطنية، عمان.

20. الحموي، أبو عبد الله شهاب الدين ياقوت بن عبد الله، د ت، معجم الأدباء، بإشراف أحمد فريد رفاعي، مكتبة عيسى البابي الحلبي وشركاه، القاهرة.

21. الحموي، أبو عبد الله شهاب الدين ياقوت بن عبد الله، د ت، معجم البلدان، دار صادر، بيروت.

22. الخطيب أحمد، 1985، عالم الغذاء والتغذية، ط 1، دارالمعارف، دمشق.

23. جالينوس، تدبير الأصحاء، مخطوط ، 108 ورقات، دار الكتب المصرية، 1727، طب ف 22.

24. أبقراط، 1969، كتاب الغذاء، كمبريدج.

25. جالينوس، تفسير جالينوس لكتاب فولوبس في حفظ الصحة، مخطوط، 20 ورقة، عن ميكروفيلم في مكتبة معهد التراث العلمي العربي، حلب.

26. الدقر محمد نزار، 1999، روائع الطب الإسلامي، ط 1، دار المعاجم، دمشق.

27. ديورانت ول، قصة الحضارة، ترجمة مجموعة من الأساتذة.

28. الذهبي محمد بن أحمد بن عثمان، 1413هـ، سير أعلام النبلاء، تحقيق شعيب الأرناؤوط ومحمد نعيم العرقسوسي، مؤسسة الرسالة، بيروت.

29. الرازي أبو بكر، 1978، المرشد أو الفصول، تحقيق ألبير اسكندر، جامعة الدول العربية، القاهرة.

30. الرازي أبو بكر محمد بن زكريا، 1962، الحاوي في الطب، مطبعة مجلس دائرة المعارف العثمانية، حيدر أباد، 30 جزءاً.

31. الرازي محمد بن زكريا، 1987، المنصوري في الطب، تحقيق حازم البكري الصديقي، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، القاهرة.

32. راشد رشدي، 1997، موسوعة تاريخ العلوم العربية، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت.

33. الزركلي، 1995، الأعلام، دار العلم للملايين، بيروت.

34. الزمخشري أبو القاسم محمود بن عمر الزمخشري، د. ت، أساس البلاغة، تحقيق عبد الرحيم محمود، دار المعرفة، بيروت.

35. الزيات أحمد حسن ورفقاؤه، د. ت، المعجم الوسيط، المكتبة الإسلامية، استانبول.

36. سالم مختار، 1988، الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع، مراجعة الشيخ أحمد محي الدين العجوز، مؤسسة المعارف، بيروت.

37. السامرائي كمال، 1984، مختصر تاريخ الطب العربي، دائرة الشؤون الثقافية والنشر، بغداد.

38. سبح أنس وصباغ فيصل، 1981، الأمراض العصبية، المطبعة الجديدة، دمشق.

39. السبكي، أبو نصر عبد الله بن علي، 1992، طبقات الشافعية الكبرى، دار هجر، الجيزة.

40. سزكين فؤاد، 1983، تاريخ التراث العربي، ترجمة محمود فهمي حجازي ومراجعة عرفة مصطفى وسعيد عبد الرحيم، إدارة الثقافة والنشر، جامعة الإمام محمد بن سعود، الرياض.

41. سيزكين فؤاد، 1984، محاضرات في تاريخ العلوم العربية والإسلامية، معهد تاريخ العلوم العربية والإسلامية، فرانكفورت.

42. الشطي أحمد شوكت، 1982-1981م، تاريخ الطب وآدابه وأعلامه مديرية الكتب الجامعية، دمشق.

43. الشيباني أبو عبد الله أحمد بن حنبل، مسند أحمد، مؤسسة قرطبة، مصر.

44. الضياء المقدسي محمد بن عبد الواحد، 2001م، الأحاديث المختارة، ت عبد الملك بن دهيش، دار خضر، بيروت، ط 4، 1421هـ/2001م.

45. الطبراني سليمان بن أحمد، 1983م، المعجم الكبير، ت حمدي السلفي، مكتبة العلوم والحكم الموصل، ط 2.

46. الطبري علي بن ربن، 1928، فردوس الحكمة، صححه محمد زبير الصديقي، مطبعة أختاب، برلين.

47. العجلوني إسماعيل بن محمد، 1351هـ، كشف الخفاء ومزيل الإلباس عما اشتهر من الأحاديث على ألسنة الناس، ط 2، دار إحياء التراث العربي، بيروت.

48. عروة أحمد، 1986، الوقاية وحفظ الصحة عند ابن سينا، مجمع اللغة العربية، دمشق.

49. عطية الله أحمد، 1963، القاموس الإسلامي، مكتبة النهضة المصرية.

50. العكري الدمشقي عبد الحي بن أحمد، شذرات الذهب في أخبار من ذهب، دار الكتب العلمية، بيروت.

51. العلبي محي الدين طالو، 1992م، الطب الإسلامي، ط 1، دار ابن كثير، دمشق، بيروت.

52. عيسى أحمد، 1939، تاريخ البيمارستانات في الإسلام، دمشق.

53. الفيروزآبادي مجد الدين محمد بن يعقوب، 1997، القاموس المحيط، ط، دار إحياء التراث العربي، بيروت.

54. الفيومي أحمد بن محمد المقري، 1325هـ، المصباح المنير، المطبعة الميمنية، القاهرة.

55. القفطي جمال الدين، 1903، تاريخ الحكماء، تحقيق جوليوس ليبرت، ليبزج.

56. القمري أبو منصور الحسن بن نوح، د. ت، التنوير في الاصطلاحات الطبية، تحقيق وفاء تقي الدين، د ن.
57. سارتون جورج، تاريخ العلم، إشراف إبراهيم مدكور وآخرون، ترجمة جورج حداد وآخرون، دار المعارف، القاهرة.
58. الرازي محمد بن أبي بكر، مختار الصحاح، تحقيق شهاب الدين أبي عمر، المكتبة التجارية، مكة المكرمة.
59. الخيمي صلاح محمد، 1981، فهرس مخطوطات دار الكتب الظاهرية (الطب والصيدلة)، مطبوعات مجمع اللغة العربية، دمشق.
60. الحاج قاسم محمود، 2003، أعلام ومساهمات، ط 1، مكتبة الماجد، بغداد.
61. بروكلمان كارل، 1993، تاريخ الأدب العربي، أشرف على الترجمة محمود فهمي حجازي، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر.
62. ابن البيطار عبد الله بن أحمد الأندلسي، 2001م، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية، دار الكتب العلمية، بيروت.
63. الأنطاكي داود بن عمر، تذكرة أولى الألباب والجامع للعجب العجاب، المكتبة الثقافية، بيروت.
64. أولمان، الرواية العربية لأعمال روفس الأفسيسي، الندوة العالمية الأولى لتاريخ العلوم عند العرب.
65. خلوصي، 1977م، المخطوطات العربية في مكتبة البودليان بأكسفورد، مجلة مجمع اللغة العربية بدمشق، المجلد 52.
66. القوصوني مدين بن عبد الرحمن المصري، 1979، قاموس الأطبا وناموس الألبا، مصورات مجمع اللغة العربية، دمشق.
67. حمارنة، 1977، ابن العين زربي وأبحاثه في العلل والعلاج، الندوة العالمية الأولى لتاريخ العلوم عند العرب.
68. الكرمي، 1978، كتاب المئة في الصناعة الطبية لأبي سهل المسيحي الجرجاني، مجلة تاريخ العلوم العربية، المجلد الثاني.
69. المجوسي علي بن عباس، د. ت، الكتاب الملكي (كامل الصناعة الطبية)، القاهرة.

70. مرعشلي نديم وأسامة، 1974، الصحاح في اللغة والعلوم، ط 1، دار الحضارة العربية، بيروت.

71. مزنر إبراهيم، 1990، الصحة للجميع، مؤسسة نوفل، بيروت.

72. مسلم بن الحجاج أبو الحسين النيسابوري، الجامع الصحيح، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت.

73. مصري محمود، 1997، تدبير الأطفال الجسدي والنفسي في التراث العلمي الطبي العربي، رسالة ماجستير، جامعة حلب، حلب.

74. النبهاني يوسف، د. ت، الفتح الكبير في ضم الزيادة إلى الجامع الصغير، دار الكتب العربية الكبرى، القاهرة.

75. النديم محمد بن إسحق، د. ت، الفهرست، دار المعرفة، بيروت، لبنان.

76. نور الله عبد الناصر، 1997، الموسوعة الطبية الميسرة، دار الحكمة، دمشق.

77. النووي محي الدين، 1994م، المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجّاجّ، ت خليل مأمون شيحا، دار المعرفة، بيروت، ط 1.

78. الهيثمي علي بن أبي بكر، 1407هـ، مجمع الزوائد، دار الريان للتراث، القاهرة.

* المراجع الأجنبية :

- Carrison, F. H., An Introduction to the History of Medicine, 4th. ED. Saunders, 1929.
- Segerist, H. A History of Medicine, Oxford University, Press 1957, 1961.

فهرس الكتاب